

ہنڑزم کا انسائیکلو پیڈیا

علیم اقبال ایم اے



ہپنا ٹزم کا انسائیکلو پیڈیا

مرتب

ایم۔ اے، اقبال

مشتاق بچ کارنر

اکریم مارکیٹ اردو بازار لاہور

فہرست عنوانات

11	مقدمہ	☆
16	باب 1..... ہپنا نرم کیا ہے؟	☆
18	ڈاکٹر الیگز نیدر کین	☆
19	ایس جے وان پیلٹ (S.J. Wanpalet)	☆
24	بھجن کی اثر پذیری (Suggestibility)	☆
24	پوسٹ ہپنا نک بھجن (Post Hypnotic suggestion)	☆
25	پاس (Passes)	☆
25	اسٹراحت (Relaxation)	☆
26	باب 2..... ہپنا نرم کی تاریخ اور ارتقاء	☆
26	مسکریزم کے اصول	☆
29	ہاتھوں کی گردش	☆
29	طویل پاس	☆
29	مختصر پاس	☆
30	لمسی و غیر لمسی پاس	☆
30	سانس لینے کے لیے	☆
30	چکدار شے کو دیکھنے سے	☆
35	باب 3..... انسان کی نفیات	☆
35	شور	☆

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

ناشر: مشاہق احمد

اتمام: سلمان نیر

نام کتاب - ہپنا نرم کا انسائیکلو پیڈیا
 مصنف - ایم۔ اے اقبال
 پروف ریڈنگ - ارسلان عادل
 اشاعت 2013 -
 مطبع - زین نہمان پرنسپلز، لاہور
 ڈیزائن - عاطف بٹ
 کمپوزنگ - گل گرافیکس

کتاب ہذا میں اگر کہیں کوئی غلطی نظر آئے تو ادارہ کو مطلع فرمائیں کہ یہ ادا کرنے کا موقع فراہم کریں تاکہ اگلے ایڈیشن میں درستگی کی جاسکے۔ شکریہ

مُسْتَشْفَى بَكْرَى كَارِنَرْ

الکریم مارکیٹ۔ اردو بازار، لاہور

	پناہم کا نسیکلو پیڈیا
63	3- مقاطی آواز ☆
64	4- خود اعتمادی ☆
64	5- صبر و تحمل ☆
66	باب 6..... معمول کی اڑپذیری ☆
67	ڈاکٹر سعیج کا شٹ ☆
68	ہاتھ باندھنے کا تجربہ ☆
70	بیچھے گرنے کا تجربہ ☆
71	پکوں کے جر جانے کا تجربہ ☆
73	الگی کی حدت کا تجربہ ☆
79	باب 7..... تنویی نیند کی وضاحت ☆
79	نیند کی درجہ بندی ☆
80	ہلکی نیند ☆
80	اوسط نیند ☆
81	گہری نیند ☆
83	پہلا درجہ نیند ☆
83	دوسرا درجہ نیند ☆
83	تیسرا درجہ نیند ☆
83	چوتھا درجہ نیند ☆
83	پانچواں اور چھٹا درجہ نیند ☆
84	تنویی حالت چیک کرنا ☆
85	ہاتھ گرنے کا تجربہ ☆
85	ہاتھ بندھنے کا تجربہ ☆
88	ہاتھوں کوخت کرنے کا تجربہ ☆

36 مرکزی شعور ☆
36 تحت الشعور ☆
37 لاشعور ☆
38 دماغ ☆
39 دماغ اصغر (Cerebellum) ☆
39 دماغ اکبر (Cerebrum) ☆
41 بل دماغ ☆
42 دماغ مستطیل ☆
44 1d ☆
44 Ego ☆
44 ضمیر Super Ego ☆
44 خیال ☆
47 باب 4..... قوت ارادی اور پناہم ☆
53 باب 5..... پناہم ہونے کی وجوہات ☆
53 بصری سعیج ☆
54 حسی سعیج ☆
55 سمعی سعیج ☆
58 وجوہات ☆
58 معمول کی توجہ پذیری ☆
59 پناہت کی شخصیت ☆
60 کامیاب پناہت کی بنیادی خصوصیات ☆
60 1- معمول کو سمجھنا ☆
61 2- قابل بحروسة ☆

105	2- کوئی عمل کرونا	☆
105	3- معالجاتی نقطہ نظر سے ضروری ہاتھیں	☆
105	3- ملتی شدہ بھجن	☆
106	4- آٹو بھجن	☆
106	ٹیلی پیچک بھجن	☆
107	بھجن دینے کا طریقہ	☆
107	1- بھجن ایک مطلب واضح کرے	☆
108	2- بھجن سادہ اور عام فہم میں دیا جائے	☆
108	3- ایک ہی بھجن کو بار بار دہرائیے	☆
108	4- بھجن موقع محل دیکھ کر دینے چاہیں	☆
109	بھجن کیادی نہ چاہیں	☆
110	معمول کو بیدار کرنا	☆
110	بھجن سے اٹھانا	☆
113	اشارہ سے اٹھانا	☆
115	باب 9..... پہنچانہ کرنے کے طریقے	☆
115	1- عام حالت	☆
115	2- درمیانی حالت	☆
115	3- بے ہوشی کی حالت	☆
115	1- امید	☆
115	2- ارادہ	☆
115	3- اثرات	☆
116	پہنچم کا آغاز	☆

89	منہ کھلوانا اور سخت کر دینا	☆
90	نیند کا درجہ معلوم کرنا	☆
90	استراحت کا درجہ	☆
90	ہلکی نیند	☆
90	اوسط اور گہری نیند	☆
90	سلائے بغیر پہنچم	☆
92	ہاتھوں کو باندھنا	☆
92	پاؤں کو سخت کر دینا	☆
95	3- سُن کر دینا	☆
96	4- گے یا جیچپے کو گرانا	☆
96	5- خیالی چیز کا تصور کرنا	☆
97	باب 8..... بھجن کے اثرات	☆
97	تیاری کا بھجن	☆
97	خالص پہنچانک بھجن	☆
97	معالجاتی بھجن	☆
97	بھجن کی اقسام	☆
101	1- اثر پہنچانک بھجن	☆
102	پوسٹ پہنچانک بھجن	☆
103	بھجن کی نوعیت	☆
103	نیند کی گہرائی	☆
104	بار بار دہرانا	☆
104	پوسٹ پہنچانک بھجن کے فوائد	☆
104	1- معمول کو گہری نیند میں ڈالنا	☆

143	دو طریقے	☆
144	1- پوست پناہ بخش	☆
145	معمول کو کچھ کرنے کا حکم دینا	☆
145	سیرجیوں سے بچ آنے کا بخش	☆
146	ہاتھ بند ہونے کا بخش دینا	☆
148	بستر میں سونے کے بخش دینا	☆
149	سورج کی شعاؤں کی حدت کا طریقہ	☆
149	گھری نیند کا شٹ	☆
151	باب 11..... خود کو پناہ ز کرنا	☆
152	تحکاوت	☆
152	اضطراری حرکات	☆
152	خود اعتمادی	☆
152	یوگ	☆
153	سیلف پناہ کا طریقہ	☆
164	باب 12..... بچوں کو پناہ ز کرنا	☆
164	1- چلپا پن اور بے چین فطرت	☆
165	2- کم علی	☆
169	1- عدم خود اعتمادی	☆
169	2- اعصابیت	☆
170	3- خرابی یاد اشت	☆
172	تلاہٹ کا علاج	☆
172	انگوٹھا چو سنے کی عادت	☆
174	باب 13..... پناہزم سے علاج	☆

116	1- چار کوٹ سسٹم	☆
117	2- نینی سسٹم	☆
118	پناہزم کے ماہرین کے طریقہ ہائے کار	☆
118	1- ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ	☆
118	2- ڈاکٹر وہٹ لوکا طریقہ	☆
119	3- ڈاکٹر بریٹن کا طریقہ	☆
120	4- ڈاکٹر شیخ کا طریقہ	☆
121	5- ڈاکٹر لائڈنگی کا طریقہ کار	☆
123	6- ڈاکٹر لی بالٹ کا طریقہ	☆
124	7- ڈاکٹر سڈنی فلاور کا طریقہ	☆
124	ارسکن کا طریقہ	☆
128	باب 10..... پناہ کے چند عملی طریقے	☆
129	نظری ہکان بیدار کر کے پناہ ز کرنا	☆
132	تدریجی سستی پیدا کرنا	☆
133	براہ راست گھورنا	☆
134	دوائے دھوکہ سے پناہ ز کرنا	☆
135	گراموفون مشین کی مدد سے	☆
136	آف ٹھلمس کوپ سے پناہ ز کرنا	☆
137	بھلی کے بلب سے سلانا	☆
137	4- انگوٹھی سے پناہ ز کرنا	☆
140	ریت گھری کا طریقہ	☆
140	عام نیند کو پناہزم کی نیند میں تبدیل کرنا	☆
142	پناہزم کی نیند کو عام نیند میں تبدیل کرنا	☆

مقدمہ

پہنچم ایک ایسا علم ہے کہ جدید دور کی نفیات کے میدان میں ترقی کے باوجود اس پر اسرار کی دیگر تھیں پڑی ہوئی ہیں۔ پہنچم کا مفہوم اور تاریخی پس منظر و ارتقاء تو آپ آنے والے صفحات میں ماہرین کی تعریفات اور تشریفات کی روشنی میں ملاحظہ کریں گے۔ یہاں صرف پہنچم کے ان پہلوؤں کا ذکر کیا جائے گا جن پر غور و فکر کر کے قاری اس کتاب میں دی گئی معلومات سے خاطر خواہ استفادہ کر سکتا ہے۔

دیگر روحانی، نفیاتی یا مادرائی علوم کی طرح پہنچم کی تہہ میں بھی یہی نظریہ کا فرمایہ کہ یقین یا عقیدے کی طاقت بہت زیادہ ہوتی ہے اس لئے پہنچم میں عامل اور معمول کا ایک دوسرے پر اعتماد اور خصوصاً معمول کا عامل پر یقین پختہ ہوتا ضروری ہے کہ اسے پہنچم سے فائدہ ہوگا۔

چونکہ پہنچم کی ابتداء پر قاعدہ نفیات بطور علم کے نہیں ہوئی تھی بلکہ شروع میں مسربزم نامی شخص نے دریافت کیا کہ ہاتھوں کی مقنایتی قوت کے ذریعے لوگوں کا علاج کیا جاسکتا ہے اس کا موازنہ ریکی کے علم و فن سے کیا جاسکتا ہے جس کی ابتداء جاپان سے ہوئی اور یورپ و امریکا سے سند قویت پانے کے بعد اب یہ پاکستان اور ہندوستان میں بھی عام ہو گیا ہے اور ریکی کے ماہرین بھی عامل جاتے ہیں۔

مسربزم ہو یا ریکی یا اس قبیل کا کوئی اور علم..... ان سب میں دراصل مریض کے لاشعور کو بیدار کیا جاتا ہے اور عامل اپنی تھیشن کی طاقت کی ہناء پر مریض میں منفی اثرات ختم کر کے بہت اثرات پیدا کر کے اُسے محت یا ب کرتا ہے۔

ان علوم کی انہی خصوصیات کی بناء پر جدید نفیات نے بھی ان پر توجہ مرکوز کی اور آج کل اکثر

175	☆
176	☆
177	☆
178	☆
179	☆
183	☆
183	☆
184	☆
185	☆
185	☆
186	☆
186	(Anaesthesia).....	☆
189	(Auto Matic speaking).....	☆
189	(Regression).....	☆
190	☆

.....☆☆☆.....

میں دماغی توازن اتنے اور آنکھوں کو نقصان پہنچنے کا خدشہ ہوتا ہے لیکن ان باتوں کو بھی ان مشقوں کے رد عمل کے طور پر قبول کیا جاتا ہے۔

اب آگے سوال پیدا ہوتا ہے کہ پہنچا نہیں کرنے کے لئے سلامات ضروری ہے یا نہیں۔ اگرچہ معمول کو سلامایا بھی جا سکتا ہے جس کے طریقے زیر نظر کتاب میں مندرج ہیں اور تیند کے بھی مختلف درجات ہوتے ہیں اور ہر شخص کا تیند کے حوالے سے اپنا عمل اور رد عمل ہوتا ہے جس کی بناء پر اسے ڈیل کیا جانا چاہیے۔ یعنی پہنچا نہیں جانے کی حالت میں بھی کیا جا سکتا ہے کیونکہ اصل مقصد تو تکمیل ہیں کیا۔ ہمارے ہاں پہلے پہل پہنچا نہیں جادو کے کمالات نام کی کوئی چیز تھی۔ چھوٹی موٹی سبزیوں میں پہنچا نہیں کتابوں کے اشتہار ہوتے اور ان کتابوں میں عجیب و غریب باتیں درج ہوتیں جن کا پہنچا نہیں کی تھیوری اور پریکش سے دور کا بھی واسطہ نہیں تھا اس کی ایک مثال دیوالی کی انڈیا

اور وہ سمجھتے تھے کہ اس وقت دیا گیا تکمیل مضمون نہیں ہو گا آج کے دور میں پہنچا نہیں سے شائع ہونے والی کتاب ہے جس کا چھاپہ پاکستان میں علم نجوم کی سرپرستی کا دعوے کرتے ہوئے ایک معروف سید خاندان کے گدی نشین نے بھی اپنے پبلیشنگ ہاؤس سے کروکر ثابت کیا ہے کہ ہم لوگ ابھی تک اٹھا رہو ہیں صدی کی دنیا میں رہ رہے ہیں دراصل شروع ہی سے بھی رجحان رہا ہے کہ بخوبی اور جادو گر عامل ہاپے حضرات پہنچا نہیں کو اپنی Donain تصور کرتے رہے ہیں اور اس میں میجک شوکی آئیٹمز کی طرح متعدد اختراعات کرتے رہے ہیں مثلاً سرکش معمول کو طالع کرنا اور ہاتھ باندھ دینا جس کا تجربہ آپ نے بھی کسی مجمع میں کیا ہوا جو کہ سوائے آنکھوں میں دھول جھوٹکنے کے اور کچھ نہیں ہے۔ اس لئے میں نے پہنچا نہیں کی اس کتاب سے فضولیات کو نکال کر مفید اور عملی قسم کی معلومات فراہم کرنے کی کوشش کی ہے۔

گانیدہ ڈا میجری میں انسان اپنے آپ کو عمدہ آرام دہ پر سکون اور صحت مند حالت میں تصور کرتا ہے اور جس طرح مختلف ماہرین نے کتابوں میں پہنچا نہیں کی اڈکش یا تکمیل کے طریقے وضع کر کے لوگوں کی سہولت کے لئے رقم کئے ہیں بالکل اسی طرح گانیدہ ڈا میجری کو رد عمل لانے کے لئے موقع کی مناسبت سے مختلف تکمیل کے غور کرے کہ وہ کسی عمدہ باغی میں ہے۔ جہاں چیزیاں چچھاہری ہیں اور رنگ برنگ پھول کھلے ہوئے ہیں۔ وغیرہ اس لیے اس کے ڈپریشن کو دور کرنے میں مدد ملے گی۔

جس طرح اکثر ماہر نفیات جھویز کرتے ہیں کہ خود اعتمادی یا قوت ارادی کی کمی کا شکار فرد رات کو آئینے کے سامنے خود کھڑا ہو کہ دوہرائے کہ اس میں کوئی کمی نہیں ہے وہ ڈنی اور جسمانی طور اتنا زیادہ پڑھاچڑھا دیا ہے کہ اس کے لئے شمع بینی کی مشقیں، سورج کو دیکھنے کی ایکسر سائز ز اور اس طرح کی دماغ اور آنکھوں کی نامہاد مضمونی اور مقناتی طیبیت کے لیے جھویز کی جاتی ہیں کہ اس

ماہرین نفیات پہنچا نہیں کے بھی ماہر ہوئے ہیں بالخصوص پہنچا نہیں کا ایک مکمل ڈسپلین ہے اور ایک Regime کے تحت اس کے اصول و ضوابط مقرر ہیں جن کی روشنی میں اسے بروئے کا رالایا جاتا ہے۔

جدید ترقی کے باوجود ہمارے ہاں ابھی بھی پہنچا نہیں کو کوئی جادوؤی یا ماورائی علم متصور کر لیا جاتا ہے۔ اور ہمارے ہاں لکھنے والوں نے اس علم کی اپنے انداز سے تشریع کی اور اسے Exploit کہا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں پہلے پہل پہنچا نہیں جادو کے کمالات نام کی کوئی چیز تھی۔ چھوٹی موٹی سبزیوں میں پہنچا نہیں کتابوں کے اشتہار ہوتے اور ان کتابوں میں عجیب و غریب باتیں درج ہوتیں جن کا پہنچا نہیں کی تھیوری اور پریکش سے دور کا بھی واسطہ نہیں تھا اس کی ایک مثال دیوالی کی انڈیا

سے شائع ہونے والی کتاب ہے جس کا چھاپہ پاکستان میں علم نجوم کی سرپرستی کا دعوے کرتے ہوئے ایک معروف سید خاندان کے گدی نشین نے بھی اپنے پبلیشنگ ہاؤس سے کروکر ثابت کیا ہے کہ ہم لوگ ابھی تک اٹھا رہو ہیں صدی کی دنیا میں رہ رہے ہیں دراصل شروع ہی سے بھی رجحان رہا ہے کہ بخوبی اور جادو گر عامل ہاپے حضرات پہنچا نہیں کو اپنی Donain تصور کرتے رہے ہیں اور اس میں میجک شوکی آئیٹمز کی طرح متعدد اختراعات کرتے رہے ہیں ہیں مثلاً سرکش معمول کو طالع کرنا اور ہاتھ باندھ دینا جس کا تجربہ آپ نے بھی کسی مجمع میں کیا ہوا جو کہ سوائے آنکھوں میں دھول جھوٹکنے کے اور کچھ نہیں ہے۔ اس لئے میں نے پہنچا نہیں کی اس کتاب سے فضولیات کو نکال کر مفید اور عملی قسم کی معلومات فراہم کرنے کی کوشش کی ہے۔

پرتوی اور صحیح مند ہے وغیرہ اور یہ بھی جائے ہوئے سیلف پناہس کی ایک قسم ہے بالکل اسی طرح گائیڈ ڈا مسجی دی سے بھی فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے جو کہ پناہنام کا ہی ایک آسان اور قابل عمل دست ہے۔

آپ نے غور کیا ہو گا کہ قدرت کاملہ نے انسان کو ڈھنی اور جسمانی طور پر اس طرح کے میکنزم سے نواز ہے کہ انسان کو کوئی مسئلہ ہو تو نظامِ دفاعت کی بنا پر انسان اس سے عہدہ برآ ہو جاتا ہے جس طرح ہمارے خون کے جیموں میں بیماری کے جراثیم کے خلاف لڑنے کی استعداد ہوتی ہے لیکن جب قوتِ دفاعت کی وجہ سے کمزور ہو جائے یا جراثیم میں متعدد پر اضافہ ہو جائے تو بیماری کا شکار انسان نقاہت کا شکار ہو جاتا ہے اور مناسب علاج کے بعد اسے آرام آتا ہے۔

اسی طرح ہمارے دماغی نظام میں کوئی خلل واقع ہو جائے تو مدفعتی نظام کے ذریعے خود بخود اس کا ازالہ ہو جاتا ہے مثلاً انسان مشکلات کا شکار ہو گا تو وہ جائے میں خواب دیکھنے لگ جائے گا یا رات کو سونے سے پہلے خونگوار خیالات میں ڈوب جائے گا اور تصورات میں خود کو مشکلات سے دور پر سکون محسوس کرے گا اس کے لئے ہر شخص اپنی سوچ اور ماحول کے مطابق اپنے تصورات **Fantasies** تخلیق کرتا ہے لیکن جیسا کہ پہلے ذکر ہوا اگر مشکلات زیادہ ہوں اور خیالی تصورات بھی اسی انداز میں بڑھتے جائیں تو انسان دماغی اعصابی اختلال بڑھ کر شیز فریبیا کی خلل اختیار کر لے گا جس میں انسان اپنی ایک علیحدہ ہی دنیا بسایتا ہے اور اسے خیالی خلوقات سے واسطہ پڑتا رہتا ہے اور دنیا و مانیہا کی ہوش نہیں رہتی جس پر علاج کے ذریعے قابو پالیا جاتا ہے اگر ایسا شخص تصورات کی پناہ نہ لیتا تو اس کا نزروں بریک ڈاؤن ہو جاتا جو کہ اکثر لوگوں کا ہو جاتا ہے۔

ان مثالوں سے ہم یہ استنباط کر سکتے ہیں کہ ہمارے شعوری اور لاشعوری خیالات و تصورات کا ہماری زندگی کے متنی اور مشکلت پہلوؤں کے ساتھ راست مناسب پایا جاتا ہے اگر آپ کا دماغ مضبوط ہے تو جسمانی طور پر کمزور ہونے کے باوجود آپ کا رزار حیات میں کامیاب ہو سکتے ہیں لیکن اگر آپ کا دماغ کمزور ہے اور جسمانی طور پر آپ خواہ پہلوان ہی کیوں نہ ہوں تو آپ کا کمزور دماغ کشاکش حیات میں آپ کو چاروں خانے چت گرادے گا۔ اس لئے دماغی صحیح کی

اہمیت بہت زیادہ ہے۔

ہمارے ہاں اٹی گنگا بہتی ہے اور بچوں و دیگر فیصلی مبڑز کی خواہشات پوری کرنے میں کوئی کسر اٹھانہیں رکھی جاتی گمراں کی دماغی صحیح و افزائش پر توجہ نہیں دی جاتی اس لئے ہمارے ہاں دماغی بیماریوں میں روز افزدوں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اگرچہ ماہرین نفیسیات خاص طور پر پرائیوری پر سیکٹشنسز کی آمد کے بعد صورت حال کافی امید افزاء ہو گئی ہے۔

آخر میں میں بھی کہوں گا کہ پناہنام کو جدید نفیسیات کی روشنی میں پر کھتے ہوئے اس کے ثابت پہلوؤں کو اچا گر کر کے اس سے استفادہ کی کوشش کریں جس کے لئے یہ کتاب خضرراہ ہابت ہو گی۔ آپ خود کو دوستوں کو اور اہل خانہ کو بہت سادہ انداز میں پناہنام کر کے اپنی اور ان کی شخصیت کو بہتر بنانے میں ایک اہم کردار ادا کر سکتے ہیں امید ہے کہ کتاب آپ کو پسند آئے گی اور آپ کی زندگی میں بہتر تبدیلیاں لانے کے لئے اہم عامل ہابت ہو گی۔

(مرتب)

.....☆☆☆.....

وجہ سے انسان مستقبل میں پیش آنے والے واقعات سے قبل از وقت آگاہ ہو جاتا ہے۔ پہنچا نزم وہ عمل ہے جس سے دوسروں پر مصنوعی نیند طاری کی جاتی ہے لیکن یہ مکمل نیند سے مشابہ نہیں ہے یہ ایسی پیدا کردہ مصنوعی حالت ہے جس میں معمول کے دماغ کا کچھ حصہ کام کر رہا ہوتا ہے لہذا پہنچا نزم سے مراد وہ نیند ہے جو ایک پہنچا نٹ اپنے معمول میں پیدا کرتا ہے جس کے بعد معمول دنیا و مافینہ سے بے خبر ہو جاتا ہے تاہم وہ تمام کام سرانجام دیتا ہے جس کا حکم پہنچا نٹ اسے دیتا ہے مختصر یہ کہ پہنچا نزم ایک ایسا علم ہے جس کے ذریعہ ایک انسان دوسرے انسان کی اس طرح مدد کرتا ہے کہ وہ وقتی طور پر دنیا کی حقیقوں سے نکل کر اپنے من کی دنیا میں ڈوب کر خیالات کا انجذاب وارکاڑ کر سکے اور اس عمل کے دوران پہنچا نٹ معمول کو جو بھی ہدایت دیتا ہے وہ اپنے خیالات کو اسی کے مطابق مرکوز کر لیتا ہے۔

اس پہنچا نٹ نیند میں خیالات کو مکمل طور پر مرکوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اس کا مظاہرہ روزمرہ زندگی میں اکثر دیکھنے میں آتا ہے مثال کے طور پر جب ہم اپنے کام میں لگن ہوتے ہیں تو وقتی طور پر گردوپیش سے بے خبر ہو جاتے ہیں اگرچہ ہمارے حواس کام کر رہے ہوتے ہیں لیکن اس حالت میں اگر ہمیں مخاطب کریں تو بعض اوقات انہاک کی وجہ سے ہمیں پتہ نہیں چلتا اگرچہ دماغی طور پر گم ہونے کی یہ حالت کچھ دیر کے لیے ہی قائم رہتی ہے اور ہم پھر حقیقت کی دنیا میں واپس آ جاتے ہیں عارضی طور پر گردوپیش سے بے خبر ہونے کی حالت کو پہنچا نزم سے تشبیہ دی جا سکتی ہے۔

پہنچا نٹ نیند اور عام نیند میں پھر فرق ہے کہ معمول پہنچا نٹ کرنے والے کے احکامات کو بلا سوچ سمجھے عواتق و نتائج کی پرواہ کیے بغیر قبول کرتا ہے اس دوران وہ ایک کٹھ پتی کی طرح بلا چون وچراں عامل کے تمام احکامات کے آگے سرخ تسلیم کرتا ہے ایک طرح سے دیکھا جائے تو معمول پہنچا نٹ کے دماغ کا حصہ بن جاتا ہے اور اسی کے انداز میں منتدا اور سوچتا ہے اس کیفیت کو سکتہ کی کیفیت سے بھی تشبیہ دے سکتے ہیں جس میں معمول بیہوش تو ہوتا ہے لیکن اس کا جسم کام کر رہا ہوتا ہے اس دوران پہنچا نٹ سچیشز کے ذریعے معمول کا جسمانی درود بھی دور کر سکتا ہے اور اسی درود میں بتلا ہونے کا احساس بھی پیدا کر سکتا ہے اسی طرح وہ معمول کو کسی کام پر مجبور بھی کر سکتا ہے

پہنچا نزم کیا ہے؟

پہنچا نزم کا لفظ یونانی لفظ (Hypnos) سے مشتق ہے جو کہ دراصل نیند سے منسوب یونانی دیوتا کا نام تھا لہذا نیند پیدا کرنے کے عمل کو پہنچا نس (Hypnosis) کا نام دیا گیا جس کا مفہوم یہ ہے کہ یہ ایک ایسی صلاحیت ہے جس سے کسی شخص کے دل و ماغ پر اثر انداز ہو کر اس میں اس حد تک غنوہ گی پیدا کر دی جائے کہ وہ اپنی قوت ارادی کھو بیٹھے۔

ہمارا دماغ دو حصوں پر مشتمل ہے یعنی شعور اور لا شعور ہمارا شعور ہر لمحہ گردوپیش میں رونما ہونے والے حالات و واقعات کا جائزہ لے رہا ہوتا ہے لیکن جب ہم سور ہے ہوتے ہیں تو ہمارا شعور بھی سور ہا ہوتا ہے۔ اور اس دوران لا شعور جاگ اٹھتا ہے اور بڑی سرست کے ساتھ کام میں مشغول ہو جاتا ہے۔ اگرچہ ہمارا لا شعور حالت بیداری میں بھی کام کر رہا ہوتا ہے لیکن ہمیں اس کے کام کرنے کا زیادہ احساس نہیں ہو پاتا بلکہ اسی طرح جس طرح کہ دن کی روشنی میں ستارے آسمان پر موجود ہوتے ہیں لیکن ہم انھیں دیکھنے نہیں پاتے اسی طرح ہمیں نیند کے دوران لا شعور کے حرکت میں آنے کا زیادہ احساس ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہم خوابوں کی دنیا میں پہنچ جاتے ہیں اسی دوران لا شعور کی پرواز اتنی بلند ہو جاتی ہے کہ وہ ایسی چیزوں سے بھی ہم کنار ہو جاتا ہے جو پہلے ہمارے تجربے میں نہیں آئی ہو تیں چنانچہ بعض اوقات لا شعور ایسے واقعات بھی ملحوظ کر دیتا ہے جن کا پہلے سے کوئی وجود نہیں ہوتا لا شعور حالت خواب میں بعض واقعات ایسے دکھاتا ہے جو گزر چکے ہوتے ہیں جبکہ بعض واقعات ابھی رونما نہیں ہوئے ہوتے لیکن ہمارے شعور میں موجود واقعات کا تسلسل ہوتے ہیں جس وجہ سے دماغ کی متعلقہ حس مستقبل میں پیش آنے والے واقعات سے روشناس کر دیتی ہے اس طرح لا شعور کا کردار نہایت اہمیت کا حامل ہو جاتا ہے واقعات سے مااضی کے ساتھ ساتھ مستقبل کی جھلکیاں دیکھنے میں کوئی دشواری نہیں ہوتی جس کی کیونکہ اس سے مااضی کے ساتھ ساتھ مستقبل کی جھلکیاں دیکھنے میں کوئی دشواری نہیں ہوتی جس کی

ہے اور کسی کام کو انجام دینے سے منع بھی کر سکتا ہے۔

ہمارا شعور جو تاثرات حاصل کرتا ہے وہ وقت کی گرد پڑنے کے ساتھ ساتھ منع چلے جاتے ہیں لیکن لا شعور کبھی نہیں بھولتا اور اپنے مشاہدات آنے والے وقت میں استعمال کے لیے شعور کر لیتا ہے کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ لا شعور کے شعور میں موجود یادداشت اس وقت سے رقم ہوتا شروع ہو جاتی ہیں جب بچہ پیدا شد سے پہلے علم مادر میں موجود ہوتا ہے ہم کبھی کبھار ایسے لوگوں سے بھی ملتے ہیں جسیں کچھ نام انوس مقامات بھی جانے پہچانے محسوس ہوتے ہیں تاہم یہ مقامات ہمیشہ پانی کے نزدیک پائے جاتے ہیں ماہرین اس کیا یہ توضیح پیش کرتے ہیں کہ چونکہ بچہ ماں کے پیٹ میں پانی کی تخلی میں بند ہوتا ہے اس لیے یہ بات اس کے لا شعور میں بیٹھے جاتی ہے اور جب وہ پیدا شد کے اور دریا یا سمندر کے پاس جاتا ہے تو پانی کی تخلی کی مشاہدہ کی وجہ سے اس کا لا شعور اسے یوں محسوس کر دیتا ہے جیسے کہ وہ جگہ اس کی دیکھی بھائی ہوں۔

لا شعور کے پاس کچھ ایسی زیادہ حیزروں کو اپنے دائرے میں لانے کی قوت ہوتی ہے جس کی توضیح سائنسی بنیادوں پر کرنا ممکن نہیں لا شعور زمان و مکان کی پابندیوں سے ماوراء ہوتا ہے وہ ماضی یا مستقبل دونوں میں تائک جھائک کر سکتا ہے دراصل پہنچت بھی معمول کو تادانستہ طور پر اس کا لا شعور استعمال کرو اکر اس کے مسائل کے حل میں مدد دیتا ہے۔

جے لوئی اور ٹن اپنی کتاب "Hypnotism Made practical" میں لکھتا ہے پہنچم اس آرٹ اور سائنس کا نام ہے جو کہ توجہ کی صحیح ثرینگ کر کے اس کو صحیح استعمال کے قابل بناتی ہے اور پہنچا کس ایک خود مصنوعی طور پر پیدا کردہ مرابتہ کی ہی کیفیت ہے۔

پہنچم کے علمی حصہ کو سائنس اور عملی حصہ کو آرٹ کہا جاتا ہے۔

ڈاکٹر الیگز نیڈر کمین:

بذریعہ عمل پہنچم ہم معمول میں پاگل پن اور وہم پیدا کر سکتے ہیں۔ جو کہ فاتر الحکم انسان کی خاصیت ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے فریب نظر اور وہم (Hallucination) کا ذکر کیا ہے جو کہ آئندہ باب میں تفصیل سے بیان کیا جائے گا۔

ائیں جے وان پیلٹ (S.J. Wanpalet):

ائیں جے وان پیلٹ کہتا ہے کہ پہنچم ایک سائنس ہے جس سے ہم اعلیٰ ذہنی یکسوئی ہارے ذہن کا معمولی حصہ اس ہدایت کو قبول کرتا ہے جو اس کو دی جا رہی ہے مگر پہنچم کی نیند میں ذہن بدرجہ اتم اپنی قوت اور توجہ کو اس ہدایت پر مرکوز کر دیتا ہے۔ جو کہ پہنچت اسے دے رہا ہے اور معمول کو شدید درد کا احساس تک نہیں ہوتا۔

پہنچم کا لفظ نیند سے لکھا ہے Hypnos پہنچاس کا معنی نیند ہے مگر پہنچاس کو نیند نہیں کہا جا سکتا کیونکہ نیند میں کوئی بات سنائی نہیں دیتی اگر سوتے ہوئے شخص سے کوئی بات کرنا چاہے تو وہ نہیں سن سکے گا خواہ بات کرنے والا اس کے پاس ہی کیوں نہ کھڑا ہو اگر اس سے زور سے بات کی جائے تو وہ اٹھ جائے گا۔ اس کے برعکس پہنچم کی نیند (Hypnosis) کے دوران معمول اپنے پہنچت کی آواز بخوبی سن سکتا ہے۔ حالانکہ دیکھنے والوں کو وہ سویا ہوا ہی محسوس معلوم ہوتا ہے۔ اپنے گھرے (Hypnosis) میں پہنچت معمول کو بھلا کیا جا سکتا ہے کہ کیا کچھ ہوتا ہے۔ اگر ایسا کہنا مقصود ہو تو معمول کو پہنچم کی نیند میں یہ ہدایت دینا لازمی ہے کہ جو کچھ ہو رہا ہے۔ عمل ختم کرنے پر وہ بھول جائے گا۔

پہنچم کا لفظ ڈاکٹر بریڈ کی ایجاد ہے۔ ڈاکٹر بریڈ نے خود پہنچم کی بہت خدمت کی ہے انہوں نے سب سے پہلے اس کو سائنس کی روشنی میں جانچا اور اس میں (physiological explanation) ڈھونڈنے کی کوشش کی۔ ڈاکٹر بریڈ نے خود اس عمل کو نیند کے مشاہدے سمجھا اور اس کو پہنچاس (Hypnos) یعنی نیند کا لفظ دیا۔ مگر بعد میں جب اس کو معلوم ہوا کہ کیفیت (Hypnotic Trance) دراصل مریض کی یکسوئی اور مریض کے تھیل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے تو انہوں نے اس کا نام پہنچم کے بجائے مونو آئیڈ ازم (Monoideasm) رکھا مگر یہ نام مشہور نہ ہو سکا۔

حالت نویسیت مورث اور رواں لہجہ میں بول کر پیدا کی جاتی ہے۔ اور مورث لہجہ میں بات کو

دہراتے سے انسان کی حسی مسجح (Sensory Stimulation) پیدا کیا جاتا ہے اور یہ حسی مسجح تین ہیں۔ (1) سمعی (2) بصری (3) حسی۔

ہر انسان میں پہنچنے کی صلاحیت موجود ہے جو شخص کہتا ہے کہ میں پہنچنے نہیں ہو سکتا وہ احتمل ہے۔ یاد رکھیے ہر شخص پہنچنے نہ ہو سکتا ہے اگر کوئی شخص ایک پہنچنے سے پہنچنے نہیں ہو سکتا تو وہ دوسرے پہنچنے سے ضرور پہنچنے نہ ہو جائے گا۔ اگر کوئی معمول پہنچنے سے اپنی الجھنیں بیان کرتا ہے اور یہ بھی چاہتا ہے کہ وہ دور ہو جائیں تو وہ ایسا معمول اگر پہنچنے کی ہدایت کا تجزیہ (Analysis) کرنا شروع کر دے تو آپ اسے صاف بتا دیجیے کہ اس صورت میں آپ کا علاج ممکن ہے جبکہ آپ میرے ساتھ پوری طرح تعاون کریں اور جو ہدایت میں دوں ان پر مکمل طور پر عمل در آمد کریں۔

اگر آپ نے میری ہدایات کا تجزیہ کرنا شروع کر دیا تو فقط آپ کا اور میرا وقت ضائع ہو گا آپ پہنچنے سے کوئی فائدہ حاصل نہ کر سکیں گے۔ مگر اس کے عکس اگر آپ میری ہدایات قبول کرتے جائیں گے تو آپ کا علاج اتنی ہی آسانی اور اتنی جلدی ممکن ہوتا جائے گا یہ تو رہا علاج معالجہ کا نقطہ نظر اگر آپ کسی کو پہلی نظر میں ہی پہنچنے کرنا چاہیں تو اس کے لیے آنکھوں کی ٹریننگ ضروری ہے آنکھوں کی ٹریننگ سے یکسوئی کی قوت اور پہنچنے پاور (Hypnotism) حاصل کی جاتی ہے۔ اس کے لئے مسلسل مشق اور مخت و وقت کی ضرورت ہے۔

نظر بد بہت مشہور ہے نظر بد کا اگر بر استعمال کیا جاسکتا ہے تو آنکھوں کے ذریعے اس حد تک پاور بھی پیدا کی جا سکتی ہے کہ ادھر آپ نے اپنے معمول کو دیکھا اور ادھر معمول پہنچنے ہو گیا اس کا مختصر حال اگلے ابواب میں بیان کیا گیا ہے۔

پہنچنے کی حالت انسان میں مندرجہ ذیل فیصلہ عناصر سے تقریباً پیدا کی جاتی ہے۔

پہنچنے کی خصیت اور ذاتی اثر کی وجہ سے

معمول کی توجہ پذیری

ماحول

ٹھیک طریقے کا استعمال

وہ شخص جو کہ بڑا مرتا ہے کہ وہ پہنچنے نہیں ہو سکتا اسے اول دراصل کسی پہنچنے سے واسطے نہیں پڑا۔ وگرنہ کوئی بھی عام پہنچنے یہ دعویٰ ہرگز نہیں کر سکتا کہ وہ اپنے معمول کو اس کی مرضی کے بغیر پہنچنے نہ کر سکیا یہ دعویٰ بالکل ایسا ہی ہے کہ ایک دانتوں کا ڈاکٹر کہے کہ میں ایسے مریض کا دانت نکال سکتا ہوں جو دانت نکالتے وقت اپنا منہ کھو لے۔ دوم۔ وہ خود یہ تسلیم کرتا ہے کہ اس کی خیالی قوت (تخیل) بہت کمزور ہے اور وہ کسی ایک چیز کا خیال نہیں کر سکتا۔ اس کی یکسوئی قوت حد درجہ کم ہے اور وہ کافی بیوقوف ہے۔ اور عقل کی کافی کمی موجود ہے۔ سوم۔ وہ اس حد تک پر اگنہ دھیں خیالات کا مالک ہے کہ کسی ایک شے کا خیال نہیں کر سکتا اور یکسوئی کی قوت قریب آخر ہے ذہین لوگ جلد پہنچنے کے ہو تے ہیں یہ اس لئے کہ ان کی تخلیل کی طاقت بھی از حد طاقتور ہونا ضروری ہے کندڑ ہن لوگ کم ہی پہنچنے کے ہو تے ہیں جس کی وجہ یکسوئی کی قوت کی کمی ہے۔ وہ پہنچنے نہ ہو بھی جائیں تو عموماً پہنچنے کی نیند کے ابتدائی مدارج ہی میں رہتے ہیں۔ نیز احتمل معمول (idiot) کو پہنچنے نہ ہی نہیں کیا جاسکتا۔

بعض لوگ دوسرے لوگوں کی نسبت جلد پہنچنے ہو جاتے ہیں اور جو شخص ایک دفعہ پوری طرح پہنچنے کی نیند میں نہ چلا جائے وہ دوسری دفعہ آسانی سے پہنچنے ہو جاتا ہے اور ایک معمول کو اگر آپ بڑی کامیابی کے ساتھ ہر دفعہ پہنچنے نہ کریں تو اگلی دفعہ وہ اتنی جلدی سے نیند میں چلا جائے گا کہ ادھر آپ نے نیند میں جانے کا اشارہ کیا اور معمول سورہا ہے۔

پہنچنے کے مظہر کے بارے میں صحیح نظریہ یہ ہے کہ معمول جب کھری نیند کی حالت میں ہوتا ہے تو بیرونی حرکات اس کے اعضاے سے حس کو معلوم ہوتے ہیں اور اعضاے سے حس اس کا اڑ بھی قبول کرتا ہے۔ اور اعصاب ان اعضاے سے حس کے پیغامات کو دماغ تک بھی لے کر جاتے ہیں مگر یہ معمول کے شعور کو بیدار نہیں کریں گے۔ اور معمول ان کو محسوس نہ کر سکے گا کویا بیرونی حرکات کے مقابلہ میں معمول ایسا روکنے ظاہر کرتا ہے جس کی اس کے شعور کو ہرگز خبر نہیں ہوتی۔

اب معمول کو پہنچنے کی نیند سے عموماً آدھ پون گھنٹہ اٹھا دیا جاتا ہے وہ اٹھنے کے بعد ایسا محسوس کرتا ہے جیسا کہ کوئی خواب دیکھا ہے جس طرح خواب میں کچھ حیرت ناک اور خوفناک قسم کے مناظر یاد رہتے ہیں اسی طرح پہنچنے کی نیند میں بھی معمول اگر کوئی حیرت ناک واقعہ دیکھے

سر ہا ہے اس کو کچھ کرنے کا حکم دیجئے۔ وہ ہاتھ بند کرتا جائے گا اس کے برعکس آپ ایک سوئے ہوئے شخص کو جو کہ اپنے بستر میں عام نیند سو رہا ہے کچھ کام کرنے کا بھن دیجئے کچھ بھی اثر نہ ہو گا ہاں البتہ اگر آپ کچھ زور سے بھن دیں گے تو وہ انہیں جائے گا۔

عام نیند اور پہنچنے کی نیند میں جو ظاہری مشابہت ہے وہ لوگوں کو پہنچنے کی نیند کا مطلب دیتی ہے یعنی کہ آنکھوں کا بند رہنا ہاتھ پاؤں کا ڈھیلا چھوڑ دینا جیسا کہ سوتے وقت کیا جاتا ہے سانسوں کا تیز تیز چلانا جیسا کہ سوتے وقت شخص کی سانس چلتی ہے کچھ ایسے مقاہرہ ہیں کہ لوگوں کو ملط معلومات پہنچاتے ہیں پہنچنے کو چاہیے کہ کسی کو پہنچنے کرنے سے پہلے لوگوں (شائقین) کو تلا دے کہ پہنچنے کی نیند عام نیند سے قطعی مخالف ہے پہنچنے کی نیند وہی یکسوئی کی وجہ سے حاصل ہوتی ہے۔ اور اس میں معمول نہ صرف پہنچنے کی بخوبی آواز سنتا رہتا ہے بلکہ گھڑی کی لٹک لٹک جو کہ دوسرے کمرے میں ہو رہی ہے اور عام حالات میں سنتا نہیں ممکن ہے اسے بھی بخوبی سنتا ہے اور یہ نہیں پہنچنے کی سرگوشیاں بھی صاف سنتا ہے اس کی وجہ بھی اسی ہے کہ اس کا ذہن اس وقت صرف ایک طرف (one pointed) ہوتا ہے۔

تاریخ کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ پہنچنے کا فن کافی عرصے سے چلا آ رہا ہے۔ قبل خالد یا اسویہ اور ایران کے باشندے پہنچنے کو علاج کے لیے استعمال کرتے تھے یونان میں اکثر طبیب جہاں کہ درد ہوتا تھا وہاں مریض کے عضو کو ہاتھ سے ملتے تھے۔ اور در درفع ہو جاتا تھا حکیم اسکے پیوں کے مارتا اور در درفع ہو جاتا۔ اس کے ساتھ ہی خواب کے ذریعے علاج تشخیص کرتا اس لئے پہنچنے کا فن وحشی اور اجدہ قبلی کے ہاتھ میں رہا انھوں نے اس پر تحقیق کی ضرورت گھومنے کی اور اس کو ٹھیک جادو کے تعبیر کرتے رہے مگر ستارویں صدی کے اختتام پر کچھ لوگوں نے اپنے طور پر اس کی تحقیق کی۔ اور اس کو جادو دیا کرامت یا مجزوہ سے نکال کر ٹھیک طرح پیش کیا اس کے بعد تحقیق کا دائرہ وسیع تر ہوتا گیا۔

پہنچنے کا علم ہے پہنچنے کا مکمل جادو ہے اور کچھ معلومات کے حامل یوں کہتے ہیں پہنچنے کا جادو تو البتہ نہیں مگر مجھ پر پہنچنے نہیں ہو سکتا۔ دراصل یہ معلومات کی کمی کا نتیجہ ہے پہنچنے کا جادو ہے نہ سفلی علم اور نہ ہی اس کو روحانیت سے کوئی تعلق ہے جو سمجھتا ہے کہ وہ پہنچنے کی وجہ کر دیں سے

فریب نظر متفق نظر بندی تو اٹھنے پر اس کا انہمار کر لے گا عموماً نیند کے قلن درجے کے جاتے ہیں۔

(1) بہلی نیند (2) اوسط نیند (3) گہری نیند

بہلی اور اوسط درجے کی نیند میں معمول کا شعور کسی حد تک بیدار رہتا ہے مگر گہری نیند میں معمول خیالات کو مکمل طور پر کھو سکتا ہے اور اٹھنے پر اسے یہ بھی یاد نہ رہے گا کہ سوتے ہوئے وہ کیا کام کرتا رہا ہے گویا کہ گہری نیند کی حالت خواب خرای (Sleep walking) کی سی ہوتی ہے۔ حالت خواب خرای کے مریض کو جب وہ ٹھہرے کے بعد دوبارہ بستر میں آ کر سو جاتا ہے اور جب صحیح اٹھتا ہے تو اسے اپنے گھونٹے کے متعلق خبر نہیں ہوتی۔

معمول کی عمر کے متعلق لوگوں میں بہت اختلافات ہیں لوگ کہتے ہیں کہ عموماً انہمارہ سال سے تیس سال کے آدنی بہت اچھے معمول ہوتے ہیں باقی بچوں اور بڑی عمر کے لوگوں کو پہنچنے کرنا مشکل ہے۔ مگر یاد رکھنا چاہیے کہ ایک اچھا پہنچنے کا عمر کو کوئی وقت نہیں دیتا۔ اور ہر ایک کو پہنچنے کر سکتا ہے۔ ویسے معمول بچے اور وہ افراد بھی ہو سکتے ہیں جنہوں نے ٹریننگ لی ہو مگر بچوں کو پہنچنے کرنے میں یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ان کو زیادہ دیر تک ساکن بیٹھا رہنے سے بہت احتراز کرتے ہیں۔ صحیح کام کے لئے دو چیزیں نہایت ضروری ہیں اول کام کرنے کا صحیح علم ہونا اور معلومات کا کافی ہونا تاکہ وہ کام کرتے میں دشواری پیش نہ آئے۔ اور دوم اس معلومات کا صحیح تجربہ ہونا ایک ڈاکٹر جو کہ اپنے اوزاروں کے متعلق تو خوب جانتا ہے کہ یہ نشتر کا شے کے لئے ہے یہ اوزار اس لئے ہے اور وہ اس لئے لیکن اگر اس کو کبھی آپریشن کرنے کا موقع نہیں ملا تو اس کی معلومات ٹھیک ہونے کا فائدہ نہیں۔

ای طرح پہنچنے کی اس معلومات کا کوئی صریح فائدہ نہیں جو کہ اس نے کتابیں پھلکت اور لڑپکڑ کر حاصل کی ہیں۔ اگر اس نے پہنچنے کا مکمل کسی پر نہیں کیا علم پڑھیے اور خوب عمل کیجئے تاکہ اسی کی پرواہ نہ کیجئے یہ ہے ان لوگوں کے (Mottg) جو کہ دنیا میں کامیاب ہوئے۔

بعض لوگ پہنچنے کی نیند کو عام نیند سمجھتے ہیں ان کا ایسا کرنا معلومات کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے پہنچنے کی نیند..... عام نیند سے قطعی مخالف ہے۔ اس کا تجربہ جبکہ آپ خود پہنچنے کرنا سیکھ جائیں گے کر سکتے ہیں۔ تجربہ یہ ہے کہ پہنچنے کے ہوئے معمول کو جو کہ پہنچنے کی گہری نیند میں

حالت ختم ہو تو وہ ان پر عمل کرے۔

پاس (Passes):

ہاتھ کی حرکت جس میں قوت مقناطیس داخل کی جاتی ہیں اور اس کو سلا دیا جاتا ہے۔

استراحت (Relaxation):

جسم کے تمام اعضاء کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دینا۔ اس کے بعد پہنچا نزم کی حالت پیدا کی جاتی ہے۔

.....☆☆☆.....

پہنچا نزم کا انسائیکلو پیڈیا رابطہ قائم کر سکتا ہے۔ جیسا کہ جادو سے ہوتا ہے وہ صریحاً غلطی پر ہے مگر آپ بھی کتاب کے سرورق کو دیکھ کر پہنچا نزم کو جادو پر محمول نہ کیجئے اس تائیکھل کو مصنوعی لحاظ سے نہیں لیا گیا۔

اس سائنسی دور میں جبکہ اور طریقہ ہائے علاج ناکام ہو جاتے ہیں تو آخر کار پہنچا نزم کا علم جادو بن کر میریض پر حملہ آور ہوتا ہے اور برسوں کا میریض چند دنوں میں ٹھیک ٹھاک ہو جاتا ہے تو پہنچا نزم کے علم کو آخر سائنسی جادو کہنا ہی پڑتا ہے۔

پہنچا نزم کے ذریعے کسی انسان کی شخصیت کو بدلا بھی جاسکتا ہے پہنچا نزم کی نیند کی حالت میں اس کے ذہن سے مایوسی غم حزن کے تمام خیالات نکال کر اس کی جگہ کامیابی کے بیج بوئے جاتے ہیں اور پھر پہنچا نزم کا جادو عمل کرتا ہے اور وہ کچھ دنوں میں اپنے آپ میں تبدیلی محسوس کرتا ہے اور آخر معاشرہ تحریکی عنصر (Element Construction) بن کر ابھرتا ہے۔

پہنچا نزم کے بارے میں ضروری اصطلاحات درج ذیل ہیں۔ ان پر نظر رکھنا ضروری ہے۔

Hypnotist وہ شخص جو دوسرے شخص کو پہنچا ناز کر رہا ہے معمول

جس کو پہنچا ناز کیا جا رہا ہے

Suggestion (Sugestion) وہ ہدایت جو پہنچا نٹ معمول کو دیتا ہے مثلاً تمہاری آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ تمہیں نیند آ رہی ہے وغیرہ پہنچا س (Hypnosis) پہنچا ناز سے پیدا کردہ نیند کو پہنچا س کہتے ہیں۔

Hypnotic Trance (پہنچا نک ٹرنس) پہنچا نزم سے پیدا کردہ نیند کی حالت کو پہنچا نک ٹرنس بھی کہتے ہیں۔

بھشن کی اثر پذیری (Suggestibility):

Suggestibility (بھشن کو قبول کرنے کی صلاحیت) کو کہتے ہیں یہ کچھ لوگوں میں بالکل کم اور کچھ لوگوں میں انتہا درجے کی ہوتی ہے۔

پوسٹ پہنچا نک بھشن (Post Hypnotic suggestion):

وہ بھشن جو کہ معمول کو پہنچا نزم کی نیند میں اس لئے دیے جاتے ہیں کہ جب پہنچا نزم کی

مغناطیس (Animal Magnetism) کے انتقال کے باعث نیند طاری کر دیتا ہے۔ مسیریزم کا لفظ مسکر کے باعث وجود میں آیا ہے۔ جو کہ اس کے موجد کو ظاہر کرتا ہے مسکر قوت حیوانی کے انتقال کے باعث اپنے معمول پر نیند طاری کر دیتا ہے اور جس طرح پہنچا نہ کی نیند میں معمول اپنے عامل کی ہر بات سنتا اور بعفن پر عمل کرتا ہے بالکل ایسی ہی نیند قوت حیوانی کے انتقال کے باعث بھی وجود میں آتی ہے مسیریزم میں قوت حیوانی کے انتقال کرنے سے معمول پر نیند طاری ہو جاتی ہے۔

مسکر جمنی کے قصہ میں پیدا ہوا اسے طب سے دلچسپی تھی اس نے طب کی ڈگری لے کر پیکش شروع کر دی اس نے اپنے مریضوں پر مغناطیس لے کر عمل کرنا شروع کیا وہ مغناطیس کو مریض کے جسم پر آہستہ آہستہ مارتا جس سے اس کے مریض صحت مند ہونے لگے اکثر کوششا ہوئی اس عرصے میں اس کی ملاقات ایک اور شخص سے ہوئی جو کہ خود مریضوں کا علاج کرتا تھا مگر وہ مغناطیس کا علاج نہ کرتا تھا بلکہ اسے ہاتھوں کے لس سے یا ہاتھوں کو مریض کے عضو مادف پر آہستہ آہستہ ٹھوکتا اور مریض جلد صحت یاب ہو جاتا۔ مسکر نے بھی اس کی تقلید کی اور اسے نمایاں کامیابی ہوئی چنانچہ اس نے یہ نظریہ ایجاد کیا کہ انسان کے اپنے جسم میں خود ایک قوت موجود ہے جس سے ہم بیماریوں کا علاج کر سکتے ہیں۔ اس نے اس قوت کو قوت حیوانی (Animal Magnetism) کا نام دیا۔

اس کے نظریے کے مطابق یہ قوت خود اپنے اوپر اور دوسروں کے اوپر اثر انداز ہوتی ہے بلکہ یہ قوت بے جان چیزوں پر جلد اثر کرتی ہے۔ اس نے اسی نظریے کے مطابق جبکہ مریضوں کی تعداد بہت زیادہ ہونے لگی ایک شب بنوایا۔ اور اس کے آس پاس بے شمار سلاخیں لگادیں اور اپنی قوت مغناطیس کو خیال کے ذریعے شب میں منتقل کر دیتا اور جو لوگ ان سلاخوں کو پکڑ کر بیٹھ جاتے وہ صحت یاب ہو جاتے۔

مسکر نے تجربات جاری رکھے۔ اور اس کے مریضوں کی تعداد روز بارہ روز بڑھنی شروع ہو گی مریض خواہ کسی بیماری کے ہوتے مسکر کے پاس آتے اور مسکر قوت مغناطیس کے باعث ان میں بحران کی ایسی کیفیت پیدا کر کے بیماری سے نجات دلاتا۔ حتیٰ کہ اس نے انہوں کا علاج نہایت آہستہ ٹھوکتا۔ اور مرض کا قلع قلع ہو جاتا۔

پہنچا نہ کی تاریخ اور ارتقاء

تاریخ کا بغور مشاہدہ کیا جائے تو معلوم ہو جائے گا کہ مسیریزم اور پہنچا نہ کی تاریخ کوئی اس زمانے میں ایجاد نہیں ہوئی۔ اس کا استعمال اس زمانہ میں بھی تھا۔ جس کو ہم جاہلیت کا زمانہ کہتے ہیں جاہل اور شاہستہ اقوام دونوں مسیریزم کا مغل جانتی تھیں اور اسے اپنی حاجتوں کے رفع کرنے کا ذریعہ سمجھتی تھیں۔ اقوام خالدیہ قبائل اسوسی اور عبرائی قوم مسیریزم سے علاج کیا کرتی تھیں پہلے جڑی بوئیوں کے علاج کے ساتھ ساتھ لوگ مسیریزم کے عاملوں سے زیادہ تر رجوع کیا کرتے تھے اس کا پہلا نام کی کتابوں سے چلا ہے ان کی کتابوں میں ایک جگہ یوں لکھا ہے۔

”لقمان طول ہو کر چلا گیا۔ مجھے یقین ہے کہ وہ میرے پاس آئے گا خداوند کا نام لے گا اور اس جگہ ہاتھ پھیرے گا اور کوڑھ کو دور کر دے گا۔“

مصر میں بھی مسیریزم کا رواج تھا۔ چنانچہ مورخ سلیورس کہتا ہے کہ بعض لوگ مریضوں کو چھوٹے سے یا پھوٹک مارنے سے صحت مند کر دیتے تھے۔

حکیم ہو قریطس جو کہ یونان کا مشہور حکیم ہے اس کو خفیہ علاج کہتا ہے اور وہ لکھتا ہے کہ یونان کے اکثر طبیب مریض کے جسم کے اس حصے کو جو کر درد ہوتا ہے ہاتھوں سے ملتے تھے اور اس سے درد دور ہو جاتا تھا۔

یونان کے ایک غار جو کہ ملوٹو دیوتا کے نام پر ہے مریض اس غار کے پاس جا کر صحت حاصل کرتے اس طرح روم میں حکیم اسٹلائیرس اپنے ہاتھوں سے مریض کے عضو مادف کو چھوٹا اور پھوٹک مارتا اور مریض بھلے چلے ہو جاتے حکیم اسٹلائیرس ہاتھوں سے مریض کو عام طور سے آہستہ آہستہ ٹھوکتا۔ اور مرض کا قلع قلع ہو جاتا۔

مسیریزم ایک ایسے علم کا نام ہے۔ جو کہ اپنے معمول پر مسکر کی قوت حیوانی (قوت

صرف مسر ہی نہیں وہ تمام لوگ ناکام ہوئے جنہوں نے مسر کے طریق علاج کی پیروی کی ہاں البتہ لوگ ان سے صحت حاصل کرنے اور ان کی بیماریاں دور ہو جاتیں۔

مسریزم کے اصول:

مسریزم میں جو نیند معمول پر طاری ہوتی ہے وہ قوت مقناطیس کے باعث ہوتی ہے اور یہ قوت مقناطیس کا انتقال چار ذریعوں سے ہوتا ہے۔

- 1. نظر بد کے ذریعہ (گھورنا)
- 2. ہاتھوں کی گردش سے (پاس)
- 3. پھونک مارنے سے یا سانس سے
- 4. چمک دار شے کو دیکھنے سے
- 5. نظر کے ذریعہ سے

مسرست کی آنکھوں میں جو کشش اور جاذبیت ہوتی ہے وہ معمول کو چشم زون میں اپنی طرف متوجہ ہونے پر مجبوراً کرتی ہے۔ مسرست کی آنکھوں میں مقناطیس انتہا درجے کی ہوتی ہے اس کے لیے ضروری ہے کہ آنکھوں کی ٹریننگ لی جائے۔ آنکھوں کی ٹریننگ کے لئے ضروری ہے کہ یہ مشق ہر روز کی جائے۔

ہاتھوں کی گردش:

ہاتھوں کو کندھوں کے قریب سے ہلانے سے جب قوت کا اخراج محسوس ہونے لگے تو ہاتھوں کی گردش کا عمل معمول پر کیا جاتا ہے اس کے لئے معمول کو آرام کری پر بھاکر ہاتھوں کو سر سے پاؤں کی طرف ایسے لایا جاتا ہے جیسے پانی ہلکا چھڑک رہے ہوں۔ ہاتھوں کی گردش تین طرح کی ہوتی ہے۔

Long passes

1. طویل پاس

Short passes

2. مختصر پاس

Passes without contact

3. لمبی اور غیر لمبی پاس

طویل پاس:

طویل پاس سر سے لے کر پاؤں تک رکھے جاتے ہیں۔

آسانی سے کیا اور ان کی پینائی واپس لوٹ آئی مگر ایسا کرنا مسر کے لیے زیادہ فائدہ مند ثابت نہ ہوا مسر کے حاصل بڑھنے شروع ہو گئے۔ ان میں زیادہ تعداد اطباء اور حکماء کی تھی۔ کیونکہ مریض ان سے بھاگ کر مسر کے پاس پہنچتے تھے۔ انہوں نے مسر کو جھوٹا ثابت کرنے کی کوشش کی اور با دشاد وقت سے کہہ کر اسے ملک بدر کروادیا۔ آخر کار سو ٹرلینڈ میں راہی ملک عدم ہوا۔

مریض کی طرف لانے والی شے اگر صرف مریض کا تھیل ہی ہو تو یہ مریض کے لئے ہی کیا فائدہ مند ہو گا کہ وہ اپنے تھیل کی وجہ سے ہی صحت حاصل کرے مگر مسر نے یہ جرم کیا اس نے اس قوت کو قوت حیوانی (Animal Magnetism) کا نام دیا۔ یہ نظریہ آج اس دور میں بالکل صحیح ثابت ہو چکا ہے۔ انسان میں خود مقناطیس ہوتی ہے جس کو قوت حیوانی کا نام مسر نے دیا تھا کیونکہ یہ قوت نہ صرف انسانوں میں بلکہ حیوانات میں بھی پائی جاتی ہے سانپ اپنے شکار کو کھانے سے پہلے اس کو پکڑنے کے لئے آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر گھورتا ہے شیر کی آنکھوں میں زبردست مقناطیس ہوتی ہے باز کی نظریں بھی کم مشہور نہیں یاد رہے کہ گھورنا مقناطیس قوت کے انتقال کا اہم ذریعہ ہے آپ بھی اپنے اندر قوت مقناطیس کا تجربہ کر سکتے ہیں اپنے آپ سے تمام خیالات دور کر لجھئے اور سیدھے کھڑے ہو جائیے دونوں بازوں بیک وقت شانوں سے آگے سے پہنچے لائیں۔ ایسا پندرہ میں مرتبہ کجھے اور ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجھے۔ آپ کو اپنی الگیوں کے آخری سروں پر پتی اسی سر سراہٹ محسوس ہو گی پار بار مشق کرنے سے آپ کی یہ سر سراہٹ بہت بڑھ جائے گی۔ یہ کیا ہے یہ ہی مقناطیس ہے جس کا اخراج آپ کے جسم سے ہو رہا ہے یاد رہے ہمارے جسم میں حرارت کا ہونا بہت ضروری ہے حرارت زندگی ہے ہم جو غذا کھاتے ہیں اس سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور حرارت مقناطیس قوت بجلی ہی کی ایک شکل ہے۔ اور بجلی کو مقناطیس قوت میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے اور بالکل اسی طرح حرارت کو مقناطیس قوت میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے یہ بھی سانس کا عام اصول ہے۔ اپنے ہاتھوں کی الگیوں کو چھوئیے وہ گرم ہوں گی اور یہ سر سراہٹ کیا ہے۔ آپ خود بہتر سمجھ گئے ہوں گے مگر مسر کے زمانے میں سانس نے بالکل ترقی نہیں کی تھی۔ لوگ سانس کے علم سے بالکل بے بہرہ تھے انہوں نے مسر کے نظریات کو دھوکا قرار دیا۔

پہنچا نہ کا انسائیکلو پیڈیا

مرض کو دور کرنے کی طاقت مریض کے اندر ہی پائی جاتی ہے مگر پہنچاٹ اس طاقت کا صحیح استعمال کرنا جانتا ہے وہ مریض کے تحلیل کو قایوں کر کے بھون پاور (Suggestion power) کے ذریعے اس کی بیماری دور کر دیتا ہے۔

یہ ہدایات خواہ بھون کے ذریعے ہوں۔ یا حرکات دستی کے ذریعے سے مریض رو بصحب ہو جاتا ہے۔ اور اسے محنت مند کرنے اور بحرانی کیفیت پیدا کرنے والی صرف پہنچاٹ کی شخصیت ہی ہے۔

پرچم کے ایک پادری ایجٹ فارم سے موجودہ پہنچا نہ کیا کرتا اس کا یہ نظریہ تھا کہ پہنچاٹ رائس کی وجہ سے کوئی متناہی طبی سیال کی کمی یا متناہی طبی اڑھر گز نہیں ہے بلکہ پہنچا نہ کی نیند تو دراصل مریض کے خود سوچنے کی وجہ ہے مریض کا اپنا تحلیل اس کو نیند کی طرف لاتا ہے اس نے بے شمار مریضوں کا میا بی سے علاج کیا وہ ہندوستان بھی آیا اور یہاں اپنے تجربات دکھائے اس کے بعد وہ کافی مشرقی ممالک میں بھی کیا اور وہاں اپنے نظریہ کو پھیلایا۔ بہر حال مریض اس سے بھی اپنی بیماری دور کروانے جاتے اور سو فصدی کامیاب ہوتے۔ اس نے 1815ء میں پیدا ہوا کر اپنے کمالات دکھائے اور اپنی قابلیت کا لوہا منوایا وہ مریض کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر زور سے چلاتا کہ سوچا اور مریض سوچاتا۔

1817ء کے بعد پہنچا نہ کے عالی بڑھنے لگے وہ پہنچا نہ سے علاج معالجہ ہی کیا کرتے تھے وہ مریض کے جس حصے کو جو کہ خراب یا گل ہڑ چکا ہوتا پہنچا نہ کی نیند میں پہنچا کی اس کا آپریشن کرتے مریض کا چوتھا وہ حصہ بے جس ہو چکا ہوتا اس لیے اسے کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی اس کو (Anesthesia) کہا جاتا ہے اس زمانے کا ایک مشہور مسرست ایس ڈل تھا جس نے تخدیر کے ذریعے ہندوستان میں سینکڑوں مریضوں کے آپریشن کئے۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ سوئز ریلینڈ کا ایک مسرست جو پہنچا نہ کی ہشڑی میں نمایاں مقام رکھتا ہے لافونشن تھا اس کے متعلق کہا گیا تھا کہ اس نے لندن کے چڑیا گھر میں شیر کو پہنچا نہ کی نیند (Hypnotic Trance) میں پہنچا دیا اور شیر بھجڑہ میں سینکڑوں تماشا یوں کے سامنے سوتا رہا لوگ اگلست بدندیا رہ گئے وہ نہ صرف شیر دیں بھجڑوں میں سلاادیتا تھا۔ بلکہ اس

عینکر پا س:

عینکر پا س سر سے ناف تک کئے جاتے ہیں۔

لمسی وغیر لمسی پا س:

کسی پا س جسم یا کپڑوں کو چھوٹے ہوئے کئے جاتے ہیں اور غیر لمسی پا س وہ جو کپڑوں یا جسم کو بغیر چھوٹے کئے جاتے ہیں۔ ان میں سب سے اچھے پا س ماہرین فن کی نظر میں کسی طویل پا س ہیں۔

سانس لینے کے لیے:

سانس کا عمل بھی اپنی جگہ بہت ضروری ہے اس کے ذریعے عموماً معمول کو سریز م کی نیند سے جگایا جاتا ہے۔ اس میں تین مرحلے ہیں۔ اول سانس کو اندر کھینچنا، دوم سانس کو سینہ میں بند رکھنا سوم، سانس کو باہر لکانا۔

چمکدار شے کو دیکھنے سے:

چمکدار شے کو دیکھنے سے نظر پختہ کی جاتی ہے اور چمکدار شے پر نظر جاتا ہے۔ مسر کے بعد اس کے طریق علاج کا دور شروع ہو گیا۔ اور بہت سے ماہرین پیدا ہوتے گئے انہوں نے سریز م کا عمل جاری رکھا ان میں لافونشن کا ذکر کرنا بہت بہتر ہو گا۔

لافونشن کے بارے میں مشہور تھا کہ وہ آنکھوں میں زبردست کشش رکھتا ہے اس نے چڑیا گھر کے ایک شیر کو بھجڑہ میں سلا دیا۔ اور تماشائی اگلست بدندیا رہ گئے۔

ڈاکٹر بریڈ اس زمانے میں پریکش کرتا تھا اس نے اس خبر کو اڑائی خبر سمجھا اور بہت مذاق اڑایا اس کے ایک دوست نے از راہ مذاق خود لافونشن کا تجربہ دیکھنے کو کہا۔ ڈاکٹر بریڈ نے جب لافونشن کا تجربہ دیکھا تو بہت حیران ہوا۔ پھر اس نے اپنے طور پر سریز م کی حقیقت شروع کر دی۔

موجودہ صورت میں پہنچا نہ سے فائدہ اٹھانے کے لیے معمول کا تحلیل ہی اسے محنت کی طرف لاتا ہے۔ اور یہ تحلیل کیسے پیدا ہوتا ہے یہ تحلیل پہنچاٹ کے بھون سے ہی پیدا ہوتا ہے اگرچہ

کے ہاتھ میں خدا نے زبردست شفا بخشی تھی وہ اپنے مریضوں کو مسیریزم کے عمل کے ذریعے جلد صحت مند کر دیا کرتا تھا۔

ڈاکٹر بریڈ بھی ان دونوں انگلستان کے شہر مانچسٹر میں اپنی پریکش کیا کرتا تھا اس نے جب لافونشین کے کمالات سے تو اسے صریح دھوکہ پر معمول کیا۔ لیکن جب اس کے بارے میں بہت معلومات حاصل ہوتیں اور لوگ ڈاکٹر بریڈ کے پاس آ کر لافونشین کے کمالات بیان کرتے تو ڈاکٹر نے خود اس کا مشاہدہ کرنے کی شکنی اس کی نیت تھی کہ وہ لافونشین کا برسر عام مذاق اڑاتے مگر جب جب لافونشین نے مسیریزم کے ایک تجربہ کا مظاہرہ کیا تو ڈاکٹر متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا وہ اس سے پہلے مسیریزم کے عمل کو دھوکا اور فریب پر معمول کرتا تھا مگر مظاہرہ دیکھنے کے بعد اس کی نیت بدل گئی اور اس نے خود مسیریزم پر روپریج شروع کر دیں۔

پہنچا نہ کا ایک کتاب نیورونیا لو جی (Newpnology) شائع کی جس میں اس نے فالج، جوڑوں کے درد، اعصابی دردوں کا پہنچا نہ کے ذریعہ علاج بیان کیا اور پہنچا نہ سے دور کرنے کے طریقے بیان کیئے۔

اس کے بعد ایک اور پہنچا نہ نے تجربات سے نظریہ ایجاد کیا کہ پہنچا نہ کا عمل دراصل انہی لوگوں پر ہوتا ہے جو کہ ہسٹریا کے مریض ہوتے ہیں یہ نظریہ کافی عرصہ تک پھیلا رہا مگر موجودہ سائنس اسے اہمیت نہیں دیتی کیونکہ تین عورتوں پر مکمل پہنچا نہ کی بنیاد نہیں لکھی جا سکتی اسے ہم موجودہ زمانے میں بالکل غلط قرار دے سکتے ہیں۔ کیونکہ 90/ نوے فیصدی لوگ پہنچا نہ ہو جاتے ہیں۔

کوکہ ہر دس مریضوں میں نو مریض اور ایک مریض کے بارے میں بھی کہا جا سکتا ہے کہ پہنچا نہ کرنے سے اور پہنچا نہ کا عمل بار بار دہرانے سے اس کو بھی پہنچا نہ کی نیند میں ڈالا جا سکتا ہے گویا کہ تمام مریض ہسٹریا کے ہی ہیں اور ہر پہنچا نہ ہونے والے معمول ہسٹریا کا مریض ہوتا ہے آپ جب تجربات شروع کریں گے تو خود یکھلیں کر آیا جن کو آپ پہنچا نہ کر رہے ہیں وہ جرکاٹ کے نظریہ کے مطابق شاید ہسٹریا کے مریض نہ ہوں کیونکہ ابتدائی تجربات کے دوران آپ دس میں سے تین اشخاص کو بیا آسانی پہنچا نہ کر لیں گے۔

اس دور کے پہنچا نہوں نے تجربات کے بعد بتایا ہے کہ ہسٹریا کے مریضوں کی بہبیت عام

باب نمبر 3:

انسان کی نفیات (Psyghology)

ولیم جیز نفیات کے متعلق لکھتا ہے نفیات وہ علم ہے جو کہ شعور اور شعوری اعمال کا مطالعہ کرتا ہے۔

انسان کے عادات تخلیقات اور احساسات یعنی کہ انسانی فطرت کو سائنس کی روشنی میں حاصل کیے ہوئے علم کا نام ہے۔ علم نفیات (Psych ology) ہے۔

لوگوں سے احسن طریقے سے پیش آناں کی طبائع اور احساسات سے واقف ہونا آسان کام نہیں۔ اس کے لیے بہتر دماغ، صحیح علم اور اچھا مشاہدہ ہونا از حد ضروری ہے ہر وہ شخص ماہر نفیات بن سکتا ہے جو انسان فطرت میں گہری دلچسپی لیتا ہے اور اپنے ملنے والوں کو اچھا جانے کا دعویٰ کرتا ہے۔

آئیے اب ذرائع نفیات کے موئے اصولوں کا جائزہ لیں ذہن کی کارکردگی کو ہم تین حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

(Conscious Mind)

1۔ شعور

(Subconscious Mind)

2۔ تحت الشعور

(Unconscious Mind)

3۔ لاشعور

شعور:

انسانی دماغ کا وہ حصہ اور انسانی ذہن کا وہ درجہ جس میں حال اور صرف فعل حال کے تجربات ہوں اس کو شعور کا درجہ دیا جاتا ہے۔

لاؤ شین، حرکات، بریٹ کے تمام کام کا مطالعہ کرنے کے بعد ایک اور ماہر نفیات فرائیڈ (Freud) نے پہنچا نہ کرنا مشکل ہے۔

فرائیڈ تحلیل نفیت (Psycho Analysis) کے عمل کا موجہ ہے اس نے یہ نظریہ ایجاد کیا کہ مریض دراصل اس لیے مریض ہوتا ہے کہ پچھلے تمام گزشتہ تجربات، تلخ یادیں، خوفناک حالات اس نے اپنے لاشعور کے شعوروں میں جمع کی ہوتی ہیں وہ پہنچا نہ کی نتیجہ پر پہنچا کر پہنچا نہ کی نیند میں معمول اپنے تمام بھولے ہوئے واقعات یاد کر سکتا ہے چنانچہ فرائیڈ کر دینے سے مریض کا مرض کم ہو جاتا ہے جو پہنچا نہ کو جذبات کے لیے ایک مسہل کی حیثیت دیتا ہے وہ یہ بھی بیان کرتا ہے کہ اسے پہنچا نہ کی نیند میں پہنچا کر ماہر پہنچا نہ اسے ایسے حالات اور واقعات یاد کروانے کی قابلیت رکھتا ہے جو کہ مریض کے مرض کو ڈور کرنے میں کافی مدد دیتا ہے۔

فرائیڈ کے بعد کافی لوگوں نے تجربات جاری رکھے۔ پہنچا نہ اس کو معالجاتی اغراض سے استعمال کرتے کیونکہ پہنچا نہ کے ذریعہ بے حسی (Anaesthesia) پیدا کی جا سکتی ہے اور مریض کو پہنچا نہ کی نیند میں بیہوٹی کے بھن دے کر اس کا آپریشن کیا جا سکتا ہے مریض کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا۔

.....☆☆☆.....

بشرطیکہ وہ دن خاص اہمیت کا نہ ہو یا پھر ہم ان واقعات کو بھی یاد کر سکتے ہیں جن کو ہم روزانہ بار بار دہراتے رہے ہوں۔ اس کی مثال یہ یہ جا سکتی ہے کہ ایک طالب علم ہر دوسرے تیسرا روز سیر کرنے جاتا ہے وہ یاد کر سکتا ہے کہ وہ کب سیر کو گیا اور کہاں گیا۔

لاشمور:

لاشمور ہمارے دماغ کا وہ گودام ہے جس میں تمام گذشتہ واقعات تجربات بھولے ہوئے قسم بھولی ہوئی پاتیں بھری ہوتی ہیں اس لحاظ سے لاشمور کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے۔ ہم ان گذشتہ واقعات کو جو کہ ہم قطعی بھول چکے ہیں اور اپنے ارادے سے قطعی یا نہیں کر سکتے لاشمور میں دھکیل چکے ہیں وہ لاشمور کے گودام میں پڑے ہوں گے کیونکہ ہمارا ذہن ان کو یاد کر کے شمور میں نہیں لاسکتا۔

ہم نے اپنے شموری دماغ کے ذریعہ بہت سی عجیب و غریب اور حیرت انگیز دریافتیں کی ہیں شمور کے سوچنے سے اور شمور کے حرکت میں آنے سے انسانی ذہن چل لکتا ہے۔ اثرا سائک دیوز (infra Red waves) انفراریڈ دیوز (ultra sonic wave) ہم نے اپنے شمور کو حرکت میں لا کر ہی ان کو معلوم کیا ہے لیکن لاشموری غدوں کا تعلق برآہ راست ٹیکی پتیقی اور پناہ زم سے ہے۔

لاشمور پھر کس طرح حرکت میں لا یا جا سکتا ہے۔ تاکہ ہم اس سے فائدے حاصل کر سکیں لاشمور میں غدوں پائے جاتے ہیں جن پر لاشمور کا انتہا ہے۔ لاشمور کی تمام طاقت ان ہی غدوں میں چھپی ہوتی ہے وہ غدوں یہ ہیں۔

1۔ پچھوٹری گلینڈ یا غدہ بلغیہ 2۔ پی نیل گلینڈ یا غدہ صنوبر یہ

اگر ان دو توں غدوں کی قتوں میں مشقون اور ریاضت کے ذریعے مناسب حد تک اضافہ کر دیں تو حیرت انگیز واقعات اور عجیب و غریب واقعات وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ جن کو یا تو شموری دماغ قبول ہی نہیں کرتا۔ یا پھر انھیں جادوئی قوتیں سمجھتا ہے۔ حالانکہ اس کی اہلیت وہ خود ہی رکھتا ہے۔

آپ اس وقت راتم کی اس تحریر کو پڑھ رہے ہیں اس وقت آپ کا شعور عمل کر رہا ہے کہ ان کے وقت ہم صرف کھانے کی طرف توجہ دیتے ہیں۔ اس وقت ہمارا شعوری دماغ صرف کھانے کی تحریک کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔

شعور کو آگے دو حصوں میں منقسم کیا گیا ہے۔

1۔ مرکزی شعور (Focal Consciousness)

2۔ ضمی شعور (Marginal Consciousness)

مرکزی شعور:

شعور کا وہ حصہ ہے جو کہ صرف اپنے تحریک اصلی کی طرف متوجہ ہوتا ہے کھانے کے وقت آپ صرف حقیقت میں کھانے کی طرف ہی توجہ ہی نہیں دیتے بلکہ آپ ہاتھ دھونے کی ضرورت بھی محسوس کرتے ہیں۔ آپ کے کان پر کھلبی بھی ہوتی ہے آپ پالتو طو طے کی آواز بھی سنتے ہیں مگر آپ کے لیے وہ زیادہ حیثیت نہیں رکھتا آپ کا مقصد صرف اس وقت کھانا ہوتا ہے چنانچہ ضمی شعور وہ حصہ ہے جو کہ ادھر ادھر کا دھیان بھی کرتا ہے۔

تحت اشمور:

یہ ذہن کا وہ حصہ ہے جس میں اپنی نوعیت کے اہم واقعات اور ایسے تجربات جمع ہوتے ہیں جو کہ اپنی خاص اہمیت رکھتے ہیں۔ اور انسانی ذہن ان واقعات کو اپنے ارادے سے یاد کر سکتا ہے عموماً یہ تجربات ایسی پاتیں ہوتی ہیں جو کہ ماضی قریب ہی میں پیش آتی ہیں کیونکہ ذہن انسانی ماضی قریب کی باتوں کو یاد کرنے کی اچھی خاصی اہلیت رکھتا ہے یا وہ واقعات ہو سکتے ہیں جو کہ بہت اہم ہوں۔ مثلاً آپ کا میٹر کپس کرنے کا دن آپ کے حادثے کا دن اپنے کسی عزیز کی موت کا آخری وقت یہ واقعات اس لیے یاد رہتے ہیں کہ وہ سننی خیز اور حیرت انگیز ہوتے ہیں اس کے برعکس آپ اپنے بچپن کے واقعات ایک دم کیوں بھول جاتے ہیں جبکہ ایک سال تین سو پہنچھ دن کا اور آپ کی عمر کے اخبارہ سال گویا آپ ہزاروں دن گزار چکے ہیں اور ہر دن میں کچھ نہ کچھ کام کرتے رہے مگر ہم ایک دن کے واقعات یاد نہیں کر سکتے۔

جب غدہ بلغیمہ اور غدہ صنور یہ کچھ حرکت میں آتے ہیں تو انسان میں مخفی تو تیں جائے گتی ہیں یہ تو تیں کیا ہیں؟ یہ اشراق (ٹیلی پیٹھی) کو جنم دیتی ہیں۔ اشراق اس علم کا نام ہے جس میں ایک ٹیلی میکھٹ اپنے معمول کے یا کسی اور شخص سے دور بیٹھے لندن اور نیویارک اور کراچی تک بات چیت کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسری طاقتیں مثلاً تھارٹ ایڈنگ۔ روحوں سے بات چیت کش بھی پیدا ہوتی ہیں۔

اب کچھ انسانی دماغ کے بارے میں بھی معلومات حاصل کر لیجئے۔ دراصل انسانی جسم کو کنٹرول کرنے والا حصہ سر میں ہی واقع ہے اگر یہ جواب دے جائے تو انسان اس جگہ پہنچا دیا جاتا ہے جسے عرف عام میں پا گل خانہ کہتے ہیں۔ جسم کی تمام حرکات کا منبع صرف دماغ ہی ہے یہ سر کا چھوٹا سا خانہ جس میں دماغ رہتا ہے۔ اگر چہ وجود کے لحاظ سے کچھ کم ہے مگر انسانی جسم کے صحت مند ہونے کے لیے صحت مند دماغ بھی ہونا ضروری ہے سب سے حیرت انگیز دریافتیں نہ کی گئی ہیں کہ اگر دماغ کے بعض اجزاء کو نکال لیا جائے تو انسان اگر چہ زندہ رہے گا مگر اس کی وہی طاقتیں بالکل ختم ہو جائیں گی یہ صورت یاد رکھیے صرف دماغ کے ساتھ ہی پیدا ہوتی ہے۔ اگر دماغ میں خون کا دباؤ اور گردش بھی صحیح رہے تو انسانی دماغ بھی صحیح کام کرتا رہتا ہے مگر کسی میں کسی یا زیادتی ہو جائے۔ تو انسان کے وہ حواس بھی خراب ہو جاتے ہیں۔ انسان کے دماغ کے وزن اور اس کی اونچائیوں کو قولاً قیق دماغ کہتے ہیں۔ یہ جس قدر انسانی ذہن میں بڑھی ہوں گی اتنا ہی انسان عقل مند اور زیریک ہو گا۔ اور یہ جتنی کم ہوں گی اتنا ہی کم عقل اور بے شعور ہو گا۔

دماغ:

دماغ کے چار حصے ہیں۔

1- دماغ اصغر (Cerebellum)
2- دماغ اکبر (Cerebrum)
3- پل دماغ (Pons)
4- میڈولہ اپالانگٹا (Medulla Oblongata)

دماغ اصغر (Cerebellum):

یہ دماغ اکبر کے پچھلی طرف واقع ہے اس کے دونصف کرے ہیں یہ گدی کی ہڈی کے جوف میں ہوتا ہے اور اس کا ایک سرا ایک ٹل کے ذریعہ دماغ اکبر سے ملا ہوتا ہے اس کی سطح پر آڑھی ترچھی سی لکیریں بنی ہوئی ہیں اس کی جسامت پون انچ سے لے سر سوا انچ تک ہوتی ہے یہ وزن میں بہت کم ہوتا ہے۔ حساب لگایا گیا ہے کہ اس کا وزن دماغ اکبر کے مقابلے میں سات حصے کم ہوتا ہے اور یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ عورتوں کے اس حصے کا وزن بمقابلہ مردوں کے زیادہ ہوتا ہے اس کا کام جسم کی حرکات پر توازن قائم رکھنا ہے۔

اگر کوئی کسی شخص کے اس حصے میں توازن خراب ہو جائے اور یہ حصہ اپنا کام بخوبی سرانجام نہ دینے لگے تو وہ شخص اٹھی سیدھی حرکات کرے گا مثلاً آپ اسے اٹھنے کا بھن دیجئے وہ گر پڑے گا اسے سر پر ہاتھ لے جانے کا کہیے وہ ہاتھ تو اپر لے جائے مگر اندازہ وہ نہیں کر سکے گا اور وہ پہلی کوشش میں بہت ہی مشکل ہے کہ ایسا کرے چنانچہ جسم انسانی سے جو حرکات سر زد ہوتی ہیں ان کو بھی کنٹرول کرتا ہے اٹھنا، بیٹھنا، دوڑنا، پڑھنا ان عوامل کو کنٹرول کرنے کا ذمہ دار دماغ کا یہ حصہ ہی ہے۔

دماغ کا لاشوری حصہ۔ دماغ اصغر ہی ہے۔ تمام پیرانی یادیں اور گزرے ہوئے واقعات دماغ کے لاشوری حصہ دماغ اصغر میں ہی وفن ہوتی ہیں ہم ان تمام واقعات کو اپنے ارادے سے ہر گز یا دنیں کر سکتے۔ دماغ اصغر اور لاشور ایک ہی بات ہیں لاشور کی حقیقتیں صرف اس حصہ دماغ میں چھپی ہوتی ہیں۔

دماغ اکبر (Cerebrum):

یہ دماغ کا سب سے بڑا حصہ ہے۔ اس کی جسامت کل دماغ کا $\frac{2}{3}$ ہے۔ اس کے دو حصے ہو جاتے ہیں۔ جس کو دائیں کرہ اور بیاں کرہ کہتے ہیں اس کا دائیں کرہ بائیں طرف کے اعضاء کو اور بائیں طرف کے مرکز دائیں طرف کے اعضاء کو قابو میں رکھتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ

کسی کو تھپڑ لگا دیں تو اس کی خواہش اور اس کا خیال آپ کے ذہن میں پہلے دماغ اکبر ہی سے آئے گا اور وہ تھپڑ لگانے کے لیے الکلیوں کا لٹھنا ہاتھ کا بڑھنا اور صحیح جگہ پر تھپڑ کے لیے دماغ اصغر کا ثیک ہونا ضروری ہے۔

مختصر ادماغ اکبر جذبات، شعور ارادے اور حافظے کا مرکز ہے وہ تمام اعضاء علیحدہ علیحدہ پائے جاتے ہیں۔ جو کہ ہاتھوں، بازوں ٹانگوں کی حرکات پر قابو رکھتے ہیں اور دماغ اصغر جسم میں مختلف حرکات پر توازن قائم رکھتا ہے۔ دماغ اکبر پر بہت سی سلوٹیں یا نشیب و فراز ہوتے ہیں جن کو اگر پاہر نکال کر کاغذ پر پھیلا دیا جائے تو وہ سات سو مرلیخ انچ کے رقبہ پر پھیل سکیں گی یہ ہی تلاقی دماغ ہیں جس کا انسان کی ذہانت سے تعلق ہے دماغ اکبر دماغ کا شعوری حصہ ہے۔

پل دماغ:

تیسرا حصہ دماغ پل دماغ کہلاتا ہے۔ کیونکہ یہ حصہ دماغ کے ہاتھی حصوں کو آپس میں ملاتا ہے اور پھر آگے حرام مغز کی طرف جاتا ہے۔

یہ پورے کا پورا حصہ غلافوں سے ڈھانپا ہوا ہے اس کے اوپر تین غلاف چڑھے ہوئے ہیں سب سے اوپر والا غلاف بہت موٹا ہوتا ہے یہ کافی سخت بھی ہوتا ہے یہ غلاف کھوپڑی کی بڑیوں کے اندر ورنی سطح کو استر کرتا ہے اور اس پر وہ کی ایک شاخ دماغ اکبر کے دونوں حصے کے درمیان اور دوسری شاخ دماغ اصغر اور دماغ اکبر کے درمیان ہوتی ہے پہلے غلاف کا نام نشانے صلب اور دوسرے کاغھا نے عکبوتویہ اور تیسرا غلاف کا نام غھائے لین ہے۔

غمائے عکبوتویہ دوسرے غلاف ہے بہت نرم و نازک ہوتا ہے ایک عجیب بات یہ ہے کہ دماغ کے اوپر والے حصہ پر نہایت ہی پٹلا اور بالکل شفاف ہوتا ہے لیکن نیچے آتے ہوئے کافی دبیز اور دھنڈ لا ہوتا جاتا ہے اس کے پیچھے ایک پر وہ کے درمیان شفاف سی رطوبت بھری ہوتی ہے جس کا کام یہ ہے کہ انسانی دماغ کو صدمہ سے محفوظ رکھے۔

غمائے لین تیسرا غلاف ہے یہ ام الدماغ یعنی کہ دماغ کی ماں کہلاتا تھا اس کے تمام حصے

دماغ مستطیل میں دائیں اعضاء کے اعصاب باعیں طرف اور باعیں اعضاء کے اعصاب دائیں طرف چلے جاتے ہیں یہ حصہ دماغ جوف دماغ کے اگلے اور درمیانی حصوں میں ہوتا ہے اس کی شکل انڈے کی سی ہوتی ہے اور اس کی سطح سامنے کی بہبودت پیچے کی طرف کافی پھیلی ہوئی اور گول سی ہوتی ہے۔

دماغ اکبر کے دونوں نصف کروں کو جو کہ دائیں اور باعیں نکلے کہلاتے جاتے ہیں ان کو ایک موٹی سی جھلی نے چاروں طرف سے گھیر رکھا ہے اس کی سطح پر نسبت سے نشیب و فراز ہوتے ہوں جس کو تلا قیق دماغ کہتے ہیں اس مغز کے بیرونی حصے میں خاکستری یا بھوری سی مادے کی تہہ ہوتی ہے اور اس کے اندر سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے اگر دماغ کے حصہ کو پاہر نکال دیا جائے تو احساس ارادہ وغیرہ کی قوت ختم ہو جاتی ہے اور انسان بستور زندہ رہتا ہے وہ معمول کے مطابق سنس لیتا، کھاتا، پیتا، اٹھتا، بیٹھتا ہے مگر حیات شاعرہ کی تمام خوبیاں منقوص ہو جاتی ہیں۔

ماہرین نے تجربات کے بعد یہ کافی باتیں معلوم کی ہیں وہ بھی کہتے ہیں کہ انسان کے اس حصہ ذہن میں جتنے نشیب و فراز اور جتنی گلٹیاں ہوں گی انسان کی عقل اسی لحاظ سے بڑھتی جائے گی اور یہ جس قدر کم ہوں گی عقل کا پیمانہ کم ہوتا جائے گا احمد اور کم عقل لوگ دماغ میں بہت کم نشیب و فراز رکھتے ہیں اس کے ساتھ ہی یہ بھی اندرازہ کیا گیا ہے کہ عام انسانی دماغ میں تقریباً دس ارب سے زیادہ سل (Cells) موجود ہوتے ہیں۔

دماغ اکبر قوائے دماغی اور ارادہ وغیرہ کا سب سے بڑا بیان ہے یہ بیرونی دنیا سے تاثرات حاصل کرتا ہے اور تمام ارادی حرکات اس کے تحت سرزد ہوتی ہیں کیوں؟ اس لیے کہ اس حصہ دماغ میں تمام اعضاء کی تحریک کے لیے الگ الگ حصے موجود ہیں۔

قوت باصرہ، قوت لامہ، قوت سامنہ، قوت گویاں اور حرکت کے لیے دماغ اکبر کنٹرولنگ سنٹر ہے اور جسم میں توازن پیدا کرنے اور حرکات کا صحیح ہونا دماغ اصغر پر منحصر ہے اگر آپ چاہیں

میں خون کی رگوں کی جال پھیلی ہے جس سے دماغ پرورش پاتا ہے۔

پل دماغ دماغ کا سب سے حیرت انگیز اور پر اسرار حصہ ہے اس کے ریشے عموماً سفید رنگ کے ہوتے ہیں جو خاکستری مادے کے ساتھ ہی ملے ہوتے ہیں یہ ریشے کچھ ایسے ہوتے ہیں جو کہ کھڑے ہوتے ہیں اور کچھ آڑھے تر جھٹے سے تر جھٹے سے دماغ کے اس حصہ کی پر اسراریت کا ثبوت بھی دیا جاسکتا ہے کہ آج جبکہ انسان چاند پر پہنچ چکا ہے وہ اس حصے کے متعلق مکمل معلومات حاصل نہیں کر سکا خیال ہے کہ کئی لمبے اسرار قوتیں کا ماغذہ ہی حصہ دماغ ہے۔

دماغ مستطیل:

دماغ کا چوتھا حصہ دماغ مستطیل ہے۔ یہ دماغ اکبر کے نیچے واقع ہے دماغ اکبر سے ہوتا ہوا اور دماغ اصغر کو پہنچے چلا جاتا ہے اور حرام مغز کی بقیہ ہوتا ہے یہ حصہ دوران خون پر کنٹرول رکھتا ہے۔ حرام مغز کا تعلق ریڑھ کی ہڈی سے ہوتا ہے اور اس کے اکثر حصے ریڑھ کی ہڈی میں چلے جاتے ہیں اور یاد رکھیں۔

”ریڑھ کی ہڈی ہی تمام مخفی قوتیں کا سرچشمہ ہے۔“

آپ دماغ کے اس حصہ کو نہایت ہی اہم ملکہ خیال کریں کیونکہ تمام احکامات جو کہ ہم بولتے ہیں اسی حصہ سے نشر ہوتے ہیں گویا کہ نشر و اشاعت کا ملکہ انسان میں دماغ مستطیل ہے۔

دماغ مستطیل اعصاب اور دماغ کے ہر حصے کے تعلقات کو حرام مغز کی بقیہ سے جوڑ کر رکھتا ہے تمام اعصابی کام بھی کرتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ (Automatic Action) کا ذمہ دار بھی ہی حصہ دماغ ہے۔

بہر حال آپ نے انسانی دماغ کی بناوٹ کے بارے میں اچھا جان لیا ہے یہ معلومات آپ کو اگلے اسپاہ میں بہت فائدہ دیں گی اگر آپ دماغ کی کارکردگی کو اچھی طرح سمجھ لیں کہ کون سا حصہ دماغ سے باہر سے ہدایات قبول کرتا ہے اور حرکات کسی حصہ دماغ کے کنٹرول میں ہیں تو آپ کو پہنچا نہ کرنا آسان اور سہل معلوم ہو گا۔

انسان فطری طور پر ایک انسان جانور ہے ایک معاشری جانور مگر فقط اس میں ایک بات کا

اضافہ ہے کہ وہ دماغ رکھتا ہے۔ سوچ سکتا ہے عملی خطوط پر کام کر سکتا ہے اپنے نقصان کو سمجھتا ہے اور فائدہ کے لیے دوڑتا ہے۔

انسان کے ذمہ روزاً اُول سے دو کام تھے۔

1- تولید 2- تحفظ حیات

آج آپ کسی میں سے ایک کو اپنا بھیجئے۔ مشکل ہو گا بہر حال ہر چیز اعتدال میں ہی بہتر ہے نہ ہی انسان کا حیوانی جذبہ اس حد تک بڑھ جانا چاہیے کہ درندگی کی حدود کو چھوٹے لگے اور نہ ہی اس حد کو کہ بھوک سے پیٹ کے لالے پڑ جائیں E.S.P (یعنی کر Extra Sensry) اس حد کو کہ بھوک سے پیٹ کے لالے پڑ جائیں (persepsha) تب ہی پیدا ہوتی ہے جبکہ جلت کنٹرول میں رہے۔ ٹیلی پیشی کا علم دیے ہی نہیں حاصل کیا جاسکتا۔ اس لیے انسان آج اس دور میں جب آسان کی حدود کو ہاتھ لگا رہا ہے تو وہ یہ بھی جانتا ہے کہ وہ آئندہ کیا کچھ کر سکتا ہے تو لیدتا تخلیق اگر انسان تخلیق پر آئے تو ہوا سے باقیں کرتی گاڑیاں جن کی طرح کام کرنے والے اوزار سمندر کی گہرائیوں میں اترنے والی آب دوزیں تیار کر لیتا ہے۔

جلت جب وجود میں آتی ہے جبکہ خود انسان کی ”میں“ کو ٹھوکر لگے اور آخر کار ضمیر ان سب کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس دنیا میں مہذب معاشرہ کے اندر معاشرت، احترام، ادب تہذیب، شرم و حیا اور اسلام نے جو بھی وضع داری کے اصولوں کو پیدا کیا ہے ضمیر ہی ان کو کنٹرول کرتا ہے انسان کا ضمیر یہ جانتا ہے کہ اچھائی اچھی ہے یا بُرائی ہمارا نفس فوراً یہ شاخت کر لیتا ہے کہ بُرے کاموں کو روکنا چاہیے اور اچھے کام ہونے چاہیں۔

حیوانی جلت میں تین اجزاء شامل ہیں۔

1- 1d یعنی کہ جلت

2- Ego یعنی کہ انا

3- Super Ego یعنی کہ ضمیر

:1d کے ذمے دو کام لگائے گئے ہیں کہ اور تحفظ حیات اول یعنی کہ اپنے جسم کی پرورش اور اپنے لیے کام کرنا۔ سو نہ اٹھنا بیٹھنا وغیرہ دو م افراٹ نسل آپ ان میں کسی قسم کی رکاوٹ ڈال دیجئے۔ اور پھر دیکھیے کس طرح انسان کی جملت وجود میں آتی ہے۔

:Ego

Ego یعنی کہ میں اور صرف میں "میرا حق" میرے زندہ رہنے کا حق میرے جسم کو پرورش کا حق میری قوت میری شخصیت میری قوت گویاں کہ "اس میں" کا احساس انسان میں درندگی کی حد تک چھپا ہوا ہے۔

Super Ego ضمیر:

یعنی کہ وہ طاقت جو سب کو کنٹرول کرتی ہے۔ 1d اور Ego دونوں مل جاتے ہیں اور ایسے مہیب دیوبنی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں کہ اگر وہ سامنے آ جاتے تو اصلی دیوبھاگ لکھے مگر اچھا ضمیر ان کو کنٹرول میں رکھتا ہے یہ فس اور انسان کے ضمیر کی لڑائی جاری رہتی ہے تا وقت موت اگرچہ ہم اپنی دنیا میں بڑی کامیابی سے رہتے ہیں اور بہت کامیاب بھی رہتے ہیں اور اگر خدا نخواستہ کی ناکامی سے دوچار ہونا پڑ جائے اور جملت میں کے سامنے اپنی جنگ ہار جاتے تو انسان کی شخصیت بہت بڑی طرح متاثر ہوتی ہے اور اس کا اثر جسم و روح دونوں پر پڑتا ہے۔

خیال:

نچے بھی جانتے ہیں کہ خیال کی رفتار روشنی اور آواز کی رفتار سے زیادہ تیز ہے وہ اس ضمن میں دنیا کی سب سے تیز رفتار چیز کا لطیفہ بھی بیان کرتے ہیں سوال یہ ہے کہ خیال کہاں سے پیدا ہوتا ہے خیال انسان کے حواس خمسے سے وجود میں آتا ہے آپ نے کوئی چیز دیکھی ہے وہ شے آپ کو خوبصورت لگتی ہے اور آپ اس میں کھو گئے ہیں۔

خیال کیسے پیدا ہوا ظاہر ہے آنکھوں نے اس دلچسپ منظر کا مشاہدہ کیا اور فوراً اس کا خیال آ

گیا۔

جس طرح ایک محب عذر سے شعاعیں گز رجاتی ہیں اور پھر اکٹھی ہو کر ایک جگہ پر پڑتی ہیں تو وہ کپڑا جل اٹھتا ہے۔ انسان کے ذہن سے ہر وقت لہریں نکلتی رہتی ہیں جس انسان کا ذہن زیادہ طاقت ور ہو گا اس کے خیالات کی رو طاقتور ہو گی اور وہ جس چیز کا خیال کرے گا اس کی شیبہ فوراً ہی اس کے آگے گھوم جائے گی تو یہجے اگر آتشی لہریں آئینے سے گزر کر کپڑے کو جلا سکتی ہیں تو دماغ انسان کا اعلیٰ ترین ہتھیار کی طاقتور لہریں بھی خارج ہوں گی اور ان کے لمبے محب عذر سے کام انسان کی آنکھ قرار دے گی وہ خارج ہونے والی لہریں جس چیز پر پڑیں گی اسے ہلا کر رکھ دیں گے۔ خیال کی طاقت دنیا میں بہت مشہور ہے اور خیال کی طاقت کو حاصل کرنے کے لیے خیال کی لہروں کو صرف ایک جگہ چپک کر رہ جانا چاہیے۔

پانی آنکھ تو صرف رالفل کی نالی کا کردار ادا کرتی ہے جس کی طرف دیکھا اسی طرح تیرست جلا دیے۔

انسان عام حالات میں بہت سے واقعات سوچتا رہتا ہے اس کی قوت توجہ منتشر ہوتی ہے کبھی پڑھتے وقت وہ پاؤں کھجلاتا ہے اور کبھی کل کے خیالات آرہے ہوتے ہیں اور اپنے نینڈا رہی ہوتی ہے اس حالت میں انسان کی قوت خیال کم ہو کر رہ جاتی ہے پڑھنے کے لیے یکسوئی کا ہونا ضروری ہے یعنی خیال کی قوت صرف پڑھنے کی طرف مائل ہو جائے اور منتشر خیالات کا احاطہ نہ کر لے توجہ کے کہتے ہیں ایک خاص مقام کی طرف اپنے شعور کے کام کرنے کی قوت کو توجہ کے دو حصے ہیں۔ مرکزی توجہ اور ضمیری توجہ۔ مرکزی توجہ کی طرف تو آپ کا ذہن یہ پڑھتے ہوئے پوری طرح متوجہ ہو گا۔ جبکہ ضمیری توجہ وہ توجہ کی قسم ہے جو کہ آپ کے شعور کے حاشیہ پر موجود ہے آپ کے ذہن میں کچھ اور خیالات بھی آرہے ہیں اس کتاب کے پڑھنے کے علاوہ وہ قسم توجہ ضمیری توجہ کہلاتی ہے۔

پہنچ میں انسان کی اس صلاحیت سے ہم کام لیتے ہیں جس کو (Regression) مراجعت کہتے ہیں یعنی کہ گزشتہ دور میں سے کسی عمر میں جانا لاشعور کا تعلق انسان کے شعور سے نہیں اگر انسان کا شعور لاشعور سے کوئی چیز طلب کرے تو وہ اس کا حکم نہیں مانتا فرائید

(Freud) کہتا ہے کہ جس طرح شعور کی مشینری صحیح خطوں پر کام کر رہی ہے اسی طرح لاشعور کی مشین (Systematically) کام کرتی ہے وہ کہتا ہے کہ انسان کے گز شہ واقعات پر اس قدر ناخوشنگوار ہوتے ہیں کہ انسان کی زندگی تلنگ ہو جاتی ہے اور مُردی باتیہ ہے کہ مریض خود بھی نہیں جانتا کہ اُسے کسی وجہ سے مرض ہے حالانکہ اس کا مرض اس کے لاشعور میں چھپا ہوتا ہے ہپناٹزم کی نیند کی حالت میں صریح بیان کر دیتا ہے اور ماہنفیات اس کا مرض ڈھونڈ کر اس کو ختم کر دیتا ہے اور مریض محنت مند ہو جاتا ہے۔

.....☆☆☆.....

قوت ارادی اور ہپناٹزم

ہم ہمیشہ اپنی ضروریات اور خواہشات کو پورا کرنے میں ہی گے رہتے ہیں جو کبھی بھی ختم نہیں ہوتیں۔ بلکہ ہمیشہ بڑھتی رہتی ہیں۔ اور ان کا خاتمہ بھی انسان کے ختم ہونے پر ہی ہوتا ہے۔

بقول شاعر:

ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پر دم لکھ لیکن کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ ہماری خواہشات کی بنیادی وجہ کیا ہے دراصل ہمیں پتہ ہی نہیں ہوتا کہ ہم حقیقت میں کیا چاہتے ہیں یہ بالکل اسی طرح ہے جس طرح ایلوپتھیک طرز علاج میں زیادہ (temperary) پر زیادہ زور دیا جاتا ہے بھی حال ہمارا ہے ہم بھی اپنی روز مرہ زندگی میں ہماری کی مخصوص وجوہات چانے بغیر ظاہری علامات رفع کرنے پر زور دیتے ہیں یہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے جس طرح دوبارہ پھر کھانا خراب کر دیتے ہیں اسی طرح خواہشات کا اخذ ہماری قوت ارادی کے حق میں ظاہر قاتل ثابت ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم اس بات سے آگاہ نہیں ہوتے کہ ہمارے لئے بہترین چیز یہ راہ کون سی ہے اور ہم اسی پر قاعبت کر لیتے ہیں جو ہمیں میرہ ہوتا ہے چنانچہ اپنی اصل خواہش کی بجائے تبادل چیز کے لیے اضافہ ہونا ہماری قوت ارادی کو تباہ کر دیتا ہے۔

انسان کے جتنے محدود وسائل ہوں خواہشات بھی اسی تناسب سے زیادہ ہوتی ہیں خواہشات پر قابو پانے کے لیے جس میں اپنے دماغ پر قابو پانا ہوگا جس سے ہماری قوت ارادی مغضوب ہو جائے گی کہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ قوت ارادی جامد اور بے چک نہیں ہوتی کیونکہ چک کی عدم وجود کی ذاتی انسانیت کی دلیل ہوتی ہے جبکہ قوت ارادی چک دار رویہ اور افہام تفہیم سے نمودار ہے ایک بے چک شخصیت ہمیشہ اپنے آپ کو بھی صحیح تصور کریں گی جبکہ مغضوب

اور ہاتھوں کے ساتھ باری باری بھشن دہرائیں اور آخر میں اپنے دماغ کو یہ اعڑکش دیں کہ وہ مکمل آرام سکون اور سکوت کی حالت میں ہے۔ اور وہ ہر طرح کی خواہشات خیالات اور وہ میں سے خالی ہے یہ آسن اختیار کر کے آپ چند منٹ میں غنوگی میں چلے جائیں گے یوگا میں اس پوز کو شو آسن یعنی لاش کا آس کہا جاتا ہے جو اپنے دماغ کو کنٹرول کرنے قوت ارادی کو مضبوط بنانے پر ختنی سے قائم رہتا ہے۔

اور زندگی کی پریشانیوں سے چھکاراپانے کے لیے انتہائی اہمیت کی حامل ہے۔

دوسری طریقہ ان لوگوں کے لیے بطور خاص موثر ہے جو اپنی کسی بدعادت سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں لیکن قوت ارادی کی کمزوری کی وجہ سے ناکام رہتے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ اپنی کسی بُری عادت کو مثلاً سموکنگ ایک کاغذ پر لکھ لیں اور اپنی رائٹنگ ٹیبل یا کسی ایسی جگہ پر رکھ دیں جہاں ہر وقت آپ کی نظر اس پر پڑتی رہے اس کے بعد اپنے آپ کو بھشن دیں کیا آپ کی نفیاتی قوت اس قدر مضبوط ہے کیا آپ اپنی بُری عادت پر کنٹرول کر سکتے ہیں دن میں تین چار مرتبہ یہ عمل ڈھرائیں جب سگریٹ کی طلب شدت اختیار کر جائے تو اپنی تحریر پر نظر دو ہرائیں اور خود کو ہدایت دیں کہ اب آپ سگریٹ کو ہاتھ نہیں لگائیں گے رات کو دن بھر کی مصروفیت کے بعد جب آپ بستر پر سونے کے لیے پیشیں تو دن بھر کی کارگزاری کا جائزہ لینے کے ساتھ ساتھ اپنی قوت ارادی کی مضبوطی پر غور کریں آپ کو یہ جان کر خوش گوارحیرت ہو گئی کہ چند دنوں کے اندر آپ کی سموکنگ کی عادت کم ہوتے ہوتے ختم ہو گئی ہے جو اسی بات کا بین ہوتا ہے کہ آپ کی قوت ارادی میں بتدربنج اضافہ ہو رہا ہے۔

تیسرا طریقہ نہ صرف آپ اپنی قوت ارادی کو مضبوط کریں گے بلکہ آپ کی قوت حافظہ میں معتقد بہ اضافہ ہو گا اپنے پاس موجود کتاب میں سے پانچ سطروں کا انتخاب کر کے انھیں با آواز بلند سکے۔ دو ہر انے کی بجائے دل ہی دل میں پڑھے اسٹاپ و اچ کو سامنے رکھ کر خود کو تجویز کریں کہ آپ نے لائسنوں کو دس منٹ کے اندر اندر زبانی یاد کرتا ہے آپ محسوس کریں گے کہ واقعی آپ نے انھیں دس منٹ کے اندر حفظ کر لیا ہے اس مشق کو جاری رکھتے ہوئے یاد کرنے کے وقت کو بتدربنج کم کرتے چلے جائیں مثلاً دس سے آٹھ منٹ آٹھ سے 6 منٹ اور چھ سے چار منٹ وغیرہ اور اس طرح جلد ہی آپ اس مرحلے پر پہنچ جائیں گے کہ آپ محسوس ہ پانچ لائسنوں کو ایک نظر دیکھ کر ہی یاد کر جائیں گے۔

قوت ارادی کا حامل شخص دیگر ممکن راستوں کا بھی جائزہ لے گا اور پھر مناسب راستے کو اختیار کرے گا اناپسند شخص ہمیشہ اسی بات پر عمل کرے گا جو فوری طور پر اس کا دماغ کہے گا لیکن مضبوط قوت ارادی سے بھر پور شخص غور و فکر کے بعد فیصلہ کرتا ہے تاہم جب ایک بار فیصلہ کر لیتا ہے تو اس پر ختنی سے قائم رہتا ہے۔

اس کی مثال اس نوجوان لڑکے سے دی جاسکتی ہے جس نے دیوتاؤں کو خواب میں دیکھنے کی فہقی حاصل کرنے کے لیے چالیس دن تک دریا کو پار کر کے گھنے جنگل میں موجود مندر میں چالیس دن تک دیا جلایا اور چالیسویں دن اسی کی منوکامنہ پوری ہوئی اور دیوتا نے ایک خوفناک شیر کے ہمراہ اس کو درشن دیئے اور اس کی خواہش پوچھی تو لڑکے نے شیر کو دور کرنے کی خواہش ظاہر کی لڑکے کو اپنی غلطی کا اس وقت احساس ہوا جب دیوتا نے اس کی خواہش پوری کر دی اور شیر کے ساتھ خود بھی غائب ہو گیا یہ واقعہ ظاہر کرتا ہے کہ لڑکے نے اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے بھر پور قوت ارادی کا مظاہرہ کیا لیکن جو نبی اس نے محسوس کیا کہ وہ اپنے ہدف کے قریب پہنچ گیا ہے اس کی قوت ارادی جواب دے گئی۔

اس مثال کو بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ پہنچا نزم کا علم سیکھنے والے مبتدی حضرات کے ساتھ کم و بیش ایسا ہی ہوتا ہے بعض لوگ اپنی دانست میں یہ سمجھتے ہیں کہ وہ پہنچا نزم میں مہارت تامہ حاصل کر چکے ہیں لیکن جب پہلی کوشش میں دوسروں کے سامنے اپنی مہارت ظاہر کرنے میں ناکام رہتے ہیں تو اس علم کو تقدیم کا نشانہ ہناتے ہیں اور اس بات کا دراک کرنے سے قادر رہتے ہیں کہ علم اپنی جگہ درست ہے۔ جبکہ وہ اپنی کمزوریوں کی وجہ سے اس میں بخوبی مہارت نہ حاصل کر سکے۔

ذیل میں قوت ارادی کو بہتر بنانے کے لیے چند طریقے رقم کےے جارہے ہیں ہلکی روشنی اور ہلکے میوزک سے آرستہ کرے میں خود کو بند کرے یہ یقین کر لے کہ اس دوران کسی قسم کی بیرونی مداخلت کا شائے نہ ہو اب اپنے کپڑے اتار کر بستر پر لیٹ جائے اپنی جسم کو یلکس اور آرام دہ حالت میں لے آئیں اب آپ اپنے آپ کو بھشن دیں کہ آپ کے پاؤں مکمل طور پر آرام دہ حالت میں ہیں ہیں پاؤں کے بعد اپنی پنڈلیوں اور رانوں پیٹ کر سے ہوتے ہوئے دل پھیپھڑے

بپنچا نہ کا نام نہیں۔ قوت ارادی کا مالک ضدی نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنی غلطی کو مان لیتا ہے اور دوسروں کی رائے کی قدر کرتا ہے۔ قوت ارادی سوچ سمجھ کر کسی کام کو کرنے کے فیصلہ کا نام ہے اور جب ایک کام کا فیصلہ کر لیا جائے تو ہر صورت میں اسے ادھورا نہ چھوڑ جائے۔ پہنچا نہ کو اپنی شخصیت مضبوط بنانے اور قوت ارادی کو بیدار کرنے کے لیے ایک اچھی تجویز جو کہ ماہرین نے تجویز کی ہے (وہ خود تو جھی) (Auto Suggestion) ہے یعنی کہ پہنچا نہ ہر صبح اپنے آپ کو یوں ہدایت دے۔

”میری قوت ارادی دن بدن مضبوط ہوتی جا رہی ہے میں جو کام کا ارادہ کرتا ہوں اس کو پہلے سوچتا سمجھتا ہوں اور پھر اس کو کبھی بھی ادھورا نہیں چھوڑتا مجھے میں مکمل خود اعتمادی بڑھتی جا رہی ہے۔“

پہنچا نہ کے لیے قوت ارادی اور خود اعتمادی کے غضر کے علاوہ کچھ اور بھی خاصیتیں ہوئی چاہیں مثلاً اس کا لباس خوش نظر ہو اور وہ ایک اچھا خوش پوش ہو اس کی شخصیت لوگوں کے لیے جاذب توجہ ہو، ہم عام زندگی میں بھی اپنے لباس پر کافی توجہ دیتے ہیں اور زندگی بغیر رکھا کے بھی گز رکھتی ہے مگر زندگی میں کامیابی ممکن نہیں۔ اس کے بعد دوسرا درجہ پہنچا نہ کی خوش گفتاری کا ہے ایک اچھا پہنچا نہ باتوں ہی باتوں میں اپنے مخاطب کو متاثر کر لیتا ہے۔

پہنچا نہ کی آواز کا اچھا ہونا بھی اپنی جگہ اہم ہے کھر دری اور سپاٹ آواز معمول میں مشکل سے ہی نیند پیدا کرے گی مگر اس کے بر عکس ملائم اور نرم آواز میں دیئے گئے بھن بھن بہت اہمیت رکھتے ہیں زرم اور توازن بھرے لبجے میں بول کر معمول کو بہت حد تک متاثر کیا جا سکتا ہے اس کی مثال سمعی، بیع میں کافی حد تک واضح کر دی گئی ہے اس لئے ایک متبدی پہنچا نہ کو اپنی زبان شیریں بنا نی چاہیے تاکہ اس کے بھن بھن کامل طور پر اثر کر سکیں۔

چوتھی بات ایک پہنچا نہ کے لئے دوران عمل تمام پریشانیوں کا دور ہونا بھی ضروری ہے تا کہ وہ اپنی تمام توجہ صرف اپنے معمول کی طرف لگا سکے وہ کسی قسم کی پریشانی یا ڈنی کمزوری کے بارے میں فکر مند نہیں ہوتے۔

پانچویں بات یہ ہے کہ ایک پہنچا نہ کو یہ یقین ہونا چاہیے کہ وہ کافی علم رکھتا ہے (اگر اس

لیا کریں گے۔

قوت ارادی کا عصر ہمارے لیے انتہائی ضروری ہے اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے قوت ارادی کا مضبوط اور ٹھوس ہونا ضروری ہے قوت ارادی کو طاقت ور ہنانے کے لیے پہنچا نہ سے بہتر کوئی طریقہ علاج نہیں پہنچا نہ کی نیند میں قوت ارادی کو مضبوط کرنے کے لیے دیئے گئے بھن دوائی سے زیادہ اثر رکھتے ہیں۔

خود اعتمادی ایک پہنچا نہ کے لیے ہی صرف ضروری نہیں بلکہ ہم عام زندگی میں سینکڑوں مثالیں ایسی دیکھتے ہیں جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ اگر قوت ارادی اور خود اعتمادی کی کمی انسان کے اندر ہو تو وہ انسان عملی زندگی میں پنپنے نہیں پاتا۔ کیونکہ اگر ہم خود اعتمادی کے نقدان کے باعث جو رویہ اختیار کریں گے وہ غیر موثر ہو گا۔ اگر پہنچا نہ کو یہ اعتمادی نہیں ہے کہ وہ اپنے سامنے بیٹھے ہوئے بھن کو پہنچا نہ کر سکے گا تو اس بد اعتمادی کی وجہ سے پہنچا نہ کی آواز اور دیگر حرکات جسم سے بے یقینی کا عصر اس بھن پر ضرور اثر کرے گا اور با وجود یہ کمیک طریقہ استعمال کرنے سے وہ پہنچا نہ کرنے ہو سکے گا۔

ایک پہنچا نہ کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے آپ میں خود اعتمادی کا عصر پیدا کرے یاد رکھیے پہنچا نہ کرنا کام صرف پہنچا نہ کرنا ہے تاکہ دوسرا لوگوں کو ظاہر ہو جائے کہ وہ اچھا پہنچا نہ ہے متاثر پہنچا نہ کرنا ہے اور ہر حال میں متاثر کرنا ہے اس کے لیے کسی بات کا وہ خیال نہیں کرتا اور راقم کے خیال میں پہنچا نہ کا شروع کا یہ خیال ہی کہ میں آج اپنے معمول کو ہر صورت میں پہنچا نہ کر کے ہی چھوڑوں گا۔

بہت اہمیت رکھتا ہے وہ معمول پر ایک کامیاب ادا کار کارول ادا کرے گا اور اگر معمول تعاوون پر کامل طور پر آمادہ بھی نہ ہو تو پہنچا نہ کی اس قوت ارادی کے آگے اسے ہار ماننا پڑے گی پہنچا نہ کرنے کے لیے ہر ممکن کوشش کرے گا اور کوئی وقیفہ فرد گذاشت نہ جانے دے گا اس کی ادا کاری سے خود اعتمادی جھک جھلک کر گرے گی اور یہ بہت ہی مشکل ہے کہ معمول پہنچا نہ کرنے ہو۔

قوت ارادی (Will power) کی پختگی کو کہتے ہیں اور قوت ارادی کسی بات پر بھن

نے پہنچا نہ کے متعلق کافی معلومات حاصل کر کی ہوں) وہ اتنے فن کا ماہر ہے یہ یقین ان کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے یہ یقین ان کا کافی لوگوں کو پہنچا نہ کرنے کے بعد پیدا ہوتا ہے ایک ماہر پہنچا نہ اپنی کامیابی کے متعلق فکر مند نہیں ہوتا کیونکہ اس کا یقین اسے بتارہا ہوتا ہے اپنے فن کے ماہر ہیں اور نہ کافی انہیں کچھ نہیں کہہ سکتی۔ آپ بھی اپنے آپ میں یہ یقین پیدا کر لیں یقین اور بھروسے کے ساتھ عمل شروع کیجئے۔ آپ کو میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ آپ یقیناً کامیاب ہوں گے۔

پہنچا نہ بہ شکل ہی پہنچا نہ ہو سکیں گے کیونکہ جب اس پر پہنچا نہ کا عمل کیا جائے گا تو وہ پہنچا نہ کے طریق کا رکاب تجویز یہ اور اس کی خامیاں ڈھونڈ لیں گے۔ نتیجتاً ان کی توجہ کسی اور طرف مائل ہو جائے گی اور معمول کی توجہ پر تیزی کی کمی کی وجہ سے وہ پہنچا نہ ہو سکیں گے۔

.....☆☆☆.....

باب نمبر 5:

پہنچا نہ کی وجہات

پہنچا نہ کی نیند "حسی تکان" پیدا کر کے کی جاتی ہے خواہ کوئی ہی خاطر خواہ طریقہ استعمال میں لایا جائے ان سب کا مقصد صرف حسی تکان پیدا کرنا ہی ہوتا ہے اس کے لیے موثر اور رووال بجھ میں بھشن دے کر حسی مسجح کو پیدا کیا جاتا ہے اور یہ حواس کی مہیج کو پیدا کرنے کے لیے ہم انسان کی تینوں مندرجہ ذیل حسوس سے کام لیتے ہیں۔

(1) بصری (2) حسی (3) سمعی

بصری مسجح:

انسان کی قوت باصرہ سے ہم کیسے پہنچا نہ کی نیند پیدا کرتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ معمول کو ایک ہی نکتہ پر گھورنے کا بھشن دیا جاتا ہے۔ یہ نکتہ کافی دری گھورنے کے بعد اس کو دھندا را محسوس ہو گا اور آخر کار اس کی آنکھیں اس کو نہ دیکھ سکیں گی کیونکہ وہ بالکل ہی (indistinct) ہو چکا ہے۔ آئیے اس کو نفیات کی روشنی میں حل کریں۔ نفیات کا نکتہ نظریہ ہے کہ ایک ہی عکس کو مسلسل دیکھنے سے نگاہ تھک جاتی ہے اور نظر کی اس تکان کی وجہ سے وہ نکتہ (Inidistinct) ہو جاتا ہے۔ ماہرین نفیات نے لکھا ہے کہ یہ تکان آگے بڑھتی ہے اور اس کے سامنے دماغ کی جھلی ہوتی ہے تکان دماغ پر اثر انداز ہو کر اس میں بھی تھکان پیدا کر دیتی ہے یہ تکان آہستہ آہستہ تمام دماغ میں پھیل جاتی ہے اور انسان کا شعور عملی زندگی سے راستہ کا شروع کر دیتا ہے۔ نیند طاری ہوتی جاتی ہے یہ کیفیت اور گہری اور کافی گہری ہو جائے گی۔ بشرطیکہ۔

1۔ معمول یکسوئی سے صرف اپنے (Object) کو گھورتا ہے۔

ہیں۔ لیکن آج کل اس سے کام نہیں لیا جاتا ایسا کرنے سے معمول غلط فہمی میں بنتا ہو سکتا ہے۔ ماں کا اپنے بچے کو تھپک تھپک کر سلانا اور جھولے میں بچے کا نیند آنھی تکان کا کام کرتا ہے اس حالت میں ماں ایک پہنچاٹ کارول ادا کرتی ہے۔ اور بھن کے لیے اور یاں استعمال کرتی ہے اس طریقے سے بچے پر حسی تکان پیدا ہو جاتی ہے۔ اور وہ تھوڑی دیر بعد نیند کی آغوش میں پہنچ جاتا ہے۔

سمی میچ:

سمی میچ یعنی کہ بول کر پہنچا نہ کی نیند میں پہنچا دینا۔

سمی میچ پہنچا نہ کی نیند پیدا کرنے کا سب سے عام اور آسان طریقہ ہے آپ بہت موثر رواں اور توازن بھرے بچے میں معمول کو بھن دیتے ہیں آپ کے بچے میں توازن اور روانی موجود ہوتی ہے۔ مثلاً ایسے معمول کو یوں بھن دیتے ہیں۔
اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا۔ بالکل ڈھیلا۔

آپ تکان سی محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آپ کے پوٹے پھر پھر ارہے ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کو نیند آرہی ہے۔ آپ نیند میں جارہے ہیں۔

آپ نیند میں جارہے ہیں۔

اس طرح آپ موثر اور توازن بھرے بچے میں بول کر اپنے معمول میں پہنچا نہ کی غنو مگی پیدا کر لیتے ہیں۔

یہ تین طریقوں سے ہم پہنچا نہ کی نیند پیدا کرتے ہیں معمول کو آرام کر سی پر بیٹھنے کو کہا جاتا

2۔ معمول پر سکون اور خاموش رہے۔
3۔ معمول کی توجہ کسی اور طرف نہ ہونے پائے۔
اگر مندرجہ بالا حالتوں میں سے سب مکمل ہوں تو معمول پر بالکل ہی نیند طاری ہو جاتی ہے۔

نظری تکان پیدا کرنے کے اور بھی کئی طریقے ہیں مثلاً معمول کو روشنی کے بلکہ واث کے بلب کی طرف دیکھنے کی بھن دی جائے یا اس کو ملتے ہوئے شیشے کی طرف نظر جانے کو کہا جائے اس سے معمول بہت حد تک اثر قبول کر لے گا۔ اور جلد ہی نیند میں چلا جائے گا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ معمول کو پر سکون رکھا جائے۔ اس کے لیے کرہ کا جاذب نظر ہونا۔ آرام کر سی یا کوچ کا آرام دہ ہونا۔ پہنچاٹ کے بھن کا صحیح ہونا۔ اور تیسرا بات معمول کی توجہ کو قابو میں رکھنے کا ہے اس کا تعلق بھی دوسری شے کے ساتھ ہے۔ اگر معمول کو پر سکون رکھا جائے گا تو وہ ظاہر ہے کہ اور کسی طرف متوجہ نہ ہوگا۔

حسی میچ:

آپ اگر طالب علم ہیں تو آپ نے نوٹ کیا ہو گا کہ کلاس میں یکھر کے دوران اگر یکھر کا سبق دلچسپ نہیں ہے اور آپ بھی کافی تھکے ہوئے ہیں تو کلاس میں اگر چہ آپ موجود ہوتے ہیں لیکن عملی طور پر کئی دفعہ نیند کی وادی میں بھکتے ہیں یا یکھر ارکی آوازن کر تھکا وٹ کیوں پیدا ہو جاتی ہے اور آپ نیند کیوں محسوس کرتے ہیں یا اس لیے کہ یکھر ارکی متوازن اور مسلسل آواز کے اتار چڑھاؤ اور انداز سے آپ کو حسی تکان محسوس ہونے لگتی ہے یا بالکل ویسے ہی ہے کہ آپ اپنے گھر کی آرام کر سی پر بیٹھے ریڈ یو پر کوئی پروگرام سن رہے ہوں اور آپ نیند محسوس کرنے لگیں۔

پرانے زمانے میں اس طریقہ سے پہنچا نہ کیا جاتا تھا کہ معمول کی پیشانی کو سہلا یا جاتا تھا اور اس کو چھوکر نیند میں ڈال دیا جاتا تھا تھ کو سہلانے سے بھی نیند طاری ہو سکتی ہے آپ نے اکثر یہ دیکھا ہو گا کہ جب جام بال کا تما ہے تو آپ غنو مگی طاری ہونے لگتی ہے۔

اس لیے اس امر سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ حسی میچ پیدا کر کے ہم معمول کو نیند میں ڈال سکتے

ہلکی نیند کے دوران معمول کا شعور بیدار رہتا ہے اور معمول پر وہ بھشن جو پہنچ دیتا ہے اس پر اپنی مرضی سے عمل کرتا ہے اگر اسے اس نیند کے دوران وہ عمل کرنے کو کہا جائے جو وہ مجمع کے سامنے کرنا بُر احسوس کرتا ہے تو وہ بھشن پر عمل نہیں کر لے گا۔

بعض لوگوں نے پہنچ از م کو انکاس مشروط سے تشبیہ دی ہے جس کا ثبوت آج تک نہیں مل سکا اور یہ نظریہ غلط ہو گیا ہے۔ انکاس مشروط کی مثال یہ ہے کہ آپ اپنے مرغ کو کھانا دیتے وقت ایک خاص گھنٹی بجائیں جس کی مسلسل تال ہوتا مرغ ہر مرتبہ گھنٹی دینے پر آجائے گا اور اس کے منہ میں پانی آجائے گا۔ لعاب وہن کا پھینکنا مرغ کو کھانا دینے کی وجہ سے ہے مرغ خاص گھنٹی کی آواز سن کر ہر مرتبہ کھانے کا خیال کرتا ہے اور اس طرح لعاب وہن کا لکھنا ایک انکاس تھہرا۔ مگر پہنچ از م کے بارے میں یہ کیسے کہا جاسکتا ہے مرغ کے لعاب وہن کے نکلنے کے لیے گھنٹی ضروری ہے مگر معمول کو سلانے کے لیے بھشن دینا اور مرغ کے لیے سابقہ تربیت کی گئی ہے جس کی وجہ سے وہ ہر مرتبہ گھنٹی کی آواز سن کر لعاب وہن پھینکتا ہے مگر یہ عام تجربہ ہے کہ معمول کے لیے کوئی سابقہ تربیت ضروری نہیں وہ پہنچ دیتے کی بھشن کے زیر اثر اکثر پہلی دفعہ ہی پہنچ از م ہو جاتا ہے۔

پہنچ از م کی نیند کے دوران انسان کے حواس کو بہت حد تک متاثر کر سکتے ہیں مثلاً معمول کو چینی کھلا کر یہ بھشن دیا جاسکتا ہے کہ وہ کڑ و انمک کھارہا ہے۔ وہ فوراً تھوک دے گا معمول کو یہن کے پتے کھلا کر پان کے پتوں کا مزہ لایا جاسکتا ہے۔ معمول کو تیز خوشبو آسکتی ہے۔ حالانکہ وہاں کسی خوشبودار چیز کا وجود تک نہیں ہوتا اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ پہنچ دیتے اپنے معمول میں پانچوں حواس خمسہ میں دھوکہ پیدا کر سکتا ہے۔ اس کو فریب (illusion) کہتے ہیں مگر اس بات کے واقع ہونے کے لیے یہ شرط ضرور ہے کہ وہ گہری نیند میں ہو معمول کو جب اٹھا دیا جاتا ہے وہ ان میں سے اکثر باتیں بھول جاتا ہے جیسا کہ خواب پورا یا دنیں رہتا مگر پہنچ از م کی نیند کے دوران بھشن دے کر اس کو تمام باتیں یاد بھی رکھوائی جاسکتی ہیں۔

بعض لوگ دوسروں کی نسبت جلد پہنچ از م ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ منفی اور ثابت عناصر کا فرق ہے۔ منفی عناصر کے لوگ جلد متاثر ہو جاتے ہیں اور پہنچ از م کی نیند میں جلد چلے جاتے ہیں جو معمول ایک دفعہ مکمل طور پر پہنچ از م کی نیند میں چلا جائے وہ آئیندہ بہت جلد پہنچ از م ہو جاتا ہے اور

ہے اور اس کو صرف ایک نکتہ پر گھورنے کا بھشن دیا جاتا ہے اب جب وہ کافی دیر دیکھے اور آنکھوں میں تھکاوت کے آثار نمایاں ہوں تو مسی طریقے کو استعمال میں لایا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ سمعی میج بھشن دے کر حس بیدار کر دی جاتی ہے معمول تھوڑی دیر میں پہنچ از م کی نیند میں پہنچ جاتا ہے۔

پہنچ از م کی نیند کے درجے کے مطابق معمول میں مختلف پہنچ از م کے مظاہرے دکھائے جاسکتے ہیں۔ پہنچ از م کی نیند میں معمول اپنی تمام تر تقلانہ صلاحیت پہنچ دیتے کے حوالے کر دیتا ہے اور عموماً فقط وہی کرتا ہے جس کو کرنے کا پہنچ دیتے کے حوالے اگر پہنچ از م کے دونوں معمول کو اٹھ کر دروازے کی طرف جانے کا بھشن دیا جائے تو وہ ہنسنا شروع کر دے گا۔ مگر پہنچ دیتے کے حوالے اگر نیند کے دوران ہنسنے کا بھشن دیا جائے تو وہ ہنسنا شروع کر دے گا۔ کہ وہ کچھ کام کرتا رہا ہے پہنچ از م کی نیند کا یہ درجہ حاصل سے باہر آنے کے بعد اسے یہ معلوم نہ ہو گا۔ کہ وہ کچھ کام کرتا رہا ہے پہنچ از م کی نیند کا یہ درجہ حاصل کرنا ناممکن تو نہیں کافی مشکل ابتدا میں آپ اپنے معمولوں پر ہلکی سی غنوادگی پیدا کریں گے جس کے دوران معمول صرف اپنے جسم اور ذہن کو ڈھیلا چھوڑ دے گا صرف (One pointed)

ہو گا اس کی آنکھیں بند ہوں مگر اس کا شعور بیدار ہو گا وہ پوری طرح پہنچ از م کی نیند میں نہ جائے گا یہی حالت پہنچ از م کی نیند کے ہلکی نیند اور او سط نیند کے درجے کی ہے۔

گہری نیند کی حالت میں آپ اپنے معمول کو یہ بھلا سکتے ہیں کہ وہ کیا کرتا رہا ہے اس کا طریقہ کاری ہے کہ جب پہنچ از م کی نیند میں ہوا سے کچھ کام کرنے مثلاً پانی کا گلاس پینے کا بھشن دیجئے۔ اور اسے پینے کے بعد یہ بھشن دیجئے کہ جب تم اٹھو گے تو تمہیں ہرگز یاد نہیں کہ تم نے پانی پیا ہے۔

گہری نیند میں بھول جانے کا مرض بھی معمول کو ہو سکتا ہے اس کو ایک سے پانچ تک گنتی گننے کا بھشن دیجئے اور اسے بعد میں جبکہ وہ گن لے یہ بھشن دیجئے کہ وہ تین کے بعد چار کا ہندسہ بھول جائے گا اور اسے ہرگز یاد نہیں آئے گا۔ وہ گنتی کے دوران چار کا ہندسہ قطعی بھول جائے گا آپ دیکھیں گے۔ کہ وہ گنتی گننے ہوئے چار کا ہندسہ بھول جاتا ہے اور تین کے بعد پانچ ہی کہتا ہے۔

اگر اس کو بار بار صحیح اور مکمل پہنچا نہ کیا جائے تو پوسٹ پہنچا نکل بھن کے زیر اثر وہ نہایت سرعت کے ساتھ پہنچا نہ ہو جاتا ہے۔

وجوہات:

پہنچا نہ ہونے کی وجہات میں قسم کی عموماً ہو سکتی ہیں۔

- 1- معمول کی توجہ پذیری
- 2- پہنچا نکل کی شخصیت اور ذاتی اثر
- 3- ماحول اور ٹھیک طریقے کا استعمال

معمول کی توجہ پذیری:

معمول کی توجہ پذیری پہنچا نہ ہونے کے لیے انتہائی ضروری ہے گویا کہ پہنچا نہ ممکن اور معمول کی توجہ پذیری لازم و ملزم ہیں۔ اگر معمول میں خاطر خواہ توجہ پذیری موجود نہیں تو آپ بغیر آنکھوں کی طاقت حاصل کیے اپنے معمول کو پہنچا نہیں کر سکتے۔ آپ خواہ لاکھ کوشش کریں معمول کا خیال کسی اور طرف ہے وہ آپ پر توجہ نہیں دے گا اور اگر توجہ دے گا تو وہ توجہ بہت کم ہو گی اور اس قابل نہ ہو گی کہ آپ اسے پہنچا نہ کر سکیں۔

- 1- خود آپ میں یکسوئی کی قوت
- 2- بھن کا صحیح اور چالاک استعمال

ایک ہوشیار پہنچا نکل بھن کا اس حد تک استعمال کرتا ہے کہ اول الذکر سے بے نیاز ہو جاتا ہے بھن اگر ٹھیک دیئے جائیں اور معمول کی توجہ کو اپنے صحیح مقام پر ہٹ (Hit) کریں تو کوئی وجہ نہیں کہ وہ پہنچا نہ نہ ہو۔ بھن دینے اور بھن کا موقع پر استعمال کرنا بھن کے باب میں اچھی طرح بیان کیا گیا ہے۔

معمول میں توجہ پذیری کا نکل لینے کے لیے ماہرین نے کچھ تجربات کیے ہیں آپ بھی اپنے معمول کو پہنچا نہ کرنے سے پہلے اس میں نکل کے ذریعے امتحان لجھئے کہ آیا اس میں خاطر خواہ اثر پذیری بھی ہے یا نہیں مثلاً ہاتھ پاندھنا کا نکل پچھے گرنے کا نکل وغیرہ جو آپ کے ان تجربات میں پورا اُترے وہ بلاشبہ اچھا معمول ہوتا ہے اور جلد پہنچا نہ ہو جاتا ہے۔

معمول کی قوت تخلیل پہنچا نکل کی قوت ارادی سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے اس کا تجربہ یوں ہو سکتا ہے کہ آپ بے خوابی کے مریض کو خواہ کتنا ہی نیند کا تصور کیوں نہ لائیں مشکل سے ہی اسے نیند آئے گی جب تک وہ خود نیند کا تصور اپنے ذہن میں نہ لائے وہ چیزیں جو قوت تخلیل میں اضافہ کا باعث ہوتی ہیں۔ خاموشی اور تہائی (Loneliness) نہیں۔

جو معمول جتنا ذہین ہو گا اتنی ہی جلدی پہنچا نہ ہو گا کندہ ہن اور کم عقل لوگ جن کی قوت تخلیلہ بہت کمزور ہو مشکل سے پہنچا نہ ہو تے ہیں اگر آپ کو معمول کہے کہ میں پہنچا نہ نہیں ہو سکتا تو اسے بتائیے کہ پہنچا نہ ہونے کے لیے ضروری نہیں ہے۔ اگر پہنچا نکل جن کی قوت ارادی کو عام لوگ بھی مانتے ہیں وہ بھی اپنے آپ کو پہنچا نہ کر لیتا ہے تو کیا پہنچا نکل کے خود پہنچا نہ ہونے سے اس کی قوت ارادی نکلت کھا گئی ہے بلکہ عقل مند اور ذہین لوگ بہت جلد پہنچا نہ ہو جاتے ہیں اس لیے کہ ان کی قوت تخلیلہ بڑھتی جاتی ہے۔

پہنچا نکل کی شخصیت:

پہنچا نکل کی شخصیت بھی معمول کو پہنچا نہ کرنے سے کچھ کم نہیں یا یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ ایک اچھا پہنچا نکل اپنے معمول کو جلد پہنچا نہ کرتا ہے۔ پہنچا نکل دوسرے پہنچا نکل کے اس لیے کہ پہنچا نکل کی شخصیت کا اثر بہت گہرا ہوتا ہے۔

اگر معمول کو معلوم ہو جائے کہ پہنچا نکل اسے دوران عمل کوئی نقصان نہ پہنچائے گا تو پہنچا نہ کرنے میں بہت آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں معمول کا تعلق برآہ راست چونکہ پہنچا نکل سے قائم ہوتا ہے۔ اس لیے پہنچا نکل کی شخصیت کا جاذب نظر ہونا از حد ضروری ہے۔

جس طرح معمول میں توجہ پذیری کی کمی اس میں پہنچا نہ ہونے کی صلاحیت کم کر دیتی ہے بالکل اسی طرح یا اس سے بڑھ کر پہنچا نکل کی شخصیت پہنچا نہ ہونے کی صلاحیت بڑھادیتی ہے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ عام زندگی میں بھی رکھ رکھا ہوا اور بہاؤ کی ضرورت پڑتی ہے۔

پہنچا نکل کی شخصیت کے لیے احترام اور اعتماد پیدا کرنے کے لیے کچھ باتیں بہت ضروری ہیں۔ مثلاً پہنچا نکل ماہر خوش پوش اور نہایت اچھا خوش گفتار ہو اور اس امر سے کوئی انکار نہیں کر سکتا

کہ آدمی کی زندگی میں بلا ظاہر کھر کھاؤ کے کامیابی حاصل کرنا ممکن نہیں خواہ آپ اس فن کے مولا ہی کیوں نہ ہوں بہر حال آپ کی شخصیت کا لوگوں کے لیے جاذب توجہ ہونا ضروری ہے۔

پناہٹ کا کردار معمول میں بہت اثر پیدا کرتا ہے اگر پناہٹ نہایت یقین سے یہ کہے کہ میں آپ کو پناہا نہ کرنے والا ہوں تو معمول اندر وہ طور پر ہل جاتا ہے اس لیے ایک اچھے پناہٹ کے لیے قوت اعتمادی کا ہونا نہایت ضروری ہے۔

کامیاب پناہٹ کی بنیادی خصوصیات

پناہزم ایک ایسا فن ہے جو یہک وقت مشکل اور آسان محسوس ہوتا ہے آسان اس لیے کہ اس میں زیادہ ساز و سامان کی ضرورت نہیں ہوتی اور مشکل اس لیے کہ آپ کے اندر صلاحیت ہونی چاہیے کہ آپ جب چاہیں اپنی سوچ کو کسی بھی نقطے پر تکلیف کر سکیں۔ سوچ کو مرکوز کرنے کی صلاحیت ایک اچھے پناہٹ کے لیے اہم قانون ہے۔ یہ الہیت حاصل کرنے کی صلاحیت اگرچہ سب میں ہوتی ہے لیکن حقیقت میں بہت کم لوگ ایسا کر سکتے ہیں۔

پناہزم وہ آرٹ ہے جس کے ذریعے آپ اپنے معمول کے دماغ کو اس طرح کنٹرول کرتے ہیں کہ وہ باقی دنیا سے بالکل الگ تھلگ ہو جاتا ہے بلاشبہ پناہزم ایک سادہ سافن ہے لیکن اس کی تکمیل کے لیے چند ایک بنیادی خصوصیات کا ہونا ضروری ہے جو کہ حسب ذیل ہیں۔

1. معمول کو سمجھنا
2. قابل بھروسہ
3. خود اعتمادی
4. مقناطیسی آواز
5. صبر و تحمل

ذیل میں ان کی وضاحت کی جا رہی ہے۔

1- معمول کو سمجھنا:

پناہزم میں یہ بات بہت اہمیت رکھتی ہے کہ جب آپ اپنے معمول کے شعوری ذہن پر قابو پانا چاہتے ہیں تاکہ اس کا لاشعور کام کر سکے تو آپ کو یہ جاننا پڑے گا کہ آپ کے معمول کا شعوری ذہن دراصل ہے کیا؟ اس بات کا مقصد یہ ہے کہ آپ میں یہ قابلیت ہونی چاہیے کہ آپ معمول کے شعوری ذہن کو جانچ سکیں اور اس پر بہتر انداز میں کام کر سکیں تب ہی یہ ممکن ہو سکے گا کہ آپ

اپنے معمول پر قابو پا سکیں ایک اچھا پناہٹ جو اپنے معمول کو اچھی طرح جانتا ہو وہ ہی بہتر فیصلہ کر سکتا ہے کہ اسے کو ناطریقہ اختیار کرتا ہے جو اس کے لیے بہتر ہو پھر وہ پناہٹ نہیں بھلا کر بہتری پیدا کر سکتا ہے۔

پناہزم کا عمل شروع کرنے سے پہلے کوشش کرنی چاہیے کہ آپ معمول کے مزاج کو اچھی طرح جان سکیں کہ وہ چنی طور پر کہاں کمزور ہے تاکہ دوران عمل آپ ان باتوں کو استعمال کر سکیں۔ مقناطیسیت اور بجیز وغیرہ تو صرف ہماری مدد کرتی ہیں جبکہ اصل چیز تو معمول خود ہے جسے آپ نے پناہزم کرنا ہے معمول کی دماغی اور جسمانی صلاحیتوں کو جاننا بہت ضروری ہے اور چنی طور پر تیار کرنا بھی پناہٹ نہیں پیدا کرنے کے ساتھ عمل کے لیے بہت ضروری ہے۔

اگر پناہزم کرنے والا یہ چاہتا ہے کہ اس کا معمول پناہا نہ ہو جائے تو معمول کا بھی اس پر راضی ہونا ضروری ہے تب یہ عمل کامیاب ہو سکتا ہے۔

معمول کو پناہا نہ کرنے سے پہلے آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ معمول پہلے سے کسی بیماری کا شکار تو نہیں وہ اس لیے کہ جب آپ اسے پناہا نہ کریں تو وہ ایک حد میں رہ کریں خاص طور پر جو کسی دماغی بیماری میں بیتلار ہے ہوں جیسے مرگی یا بلڈ پریشر کے لوگوں کے لیے اگر آپ ان باتوں کا دھیان نہیں رکھیں گے تو معمول کا رد عمل خطرناک ہو سکتا ہے یا پھر اسے دورہ بھی پڑ سکتا ہے جب آپ کسی عورت کو پناہا نہ کریں تو کوشش کریں کہ کوئی تیسرا آدمی بھی موجود ہو۔

کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جن کی دماغی صلاحیت بہت کم ہوتی ہے اور جب پناہٹ ان سے سوال جواب کرتا ہے تو وہ صحیح طور پر جواب نہیں دیتے لیکن اس کے بر عکس کچھ لوگ بہت ذہین ہوتے ہیں وہ پناہٹ سے تعاون کر کے ان کی بات سمجھتے ہیں اور صحیح جواب دیتے ہیں۔

2- قابل بھروسہ:

یہ انسانی فطرت ہے کہ وہ دوسروں کے خیالات کا بہت جلدی اثر لیتے ہیں اور ان کی باتوں پر یقین کر لیتے ہیں اس بات کے پیش نظر معمول کو چاہیے کہ وہ پناہٹ پر اعتماد رکھے اور اس کے احکام کے مطابق چلے ورنہ اعتماد اور یقین کے بغیر معمول کا اچھی تنویں نہیں میں جانا مشکل ہے۔

لگ عموماً ان باتوں پر یقین کر سکتے ہیں جو ان کے ذہن کے مطابق ہوں پپناٹزم کی زبان میں اس کو ایسے کہہ سکتے ہیں اگر کسی خیالات میں کوئی کمی رہ جاتی ہے وہ اپنی کمی دوسروں کے خیالات سے دور کر لیتے ہیں اس طرح اگر بغیر جائزہ لیتے وہ اس پر اعتماد کر لیتے ہیں تو اس کو اعتقاد کرتے ہیں اس طرح جب ہم دنیا میں آتے ہیں تو ہم دوسروں کی باتوں کو سمجھتے ہیں اور ان کی باتوں کا اثر لینا یا ان پر اثر انداز ہونا ہی ہماری قسمت ہے۔ دنیا میں رہنا ایک طرح سے مسلسل حواس کا امتحان ہے نفیا تی طریقے عموماً کبھی جلد اثر انداز ہوتے ہیں کبھی وہ دیر سے اثر انداز ہوتے ہیں خاص طور پر اگر ان اس کی امید کرے اور پہلے سے ہی اسے قبول کرنے کے لیے ڈھنی طور پر تیار ہو تو ان امیدوں کا جذبائی اثر لازمی ہوتا ہے۔

انسان وہ بنتا ہے جس کی وہ سوچ رکھتا ہے اور امید کرتا ہے مثال کے طور پر بے خوابی مریض اکثر اوقات خالی کیپوں کھلانے سے ہی صحت مند ہو جاتا ہے کیونکہ جب وہ دوائی کھاتا ہے تو اس سوچ کے تحت کہ وہ دوائی کھائے گا تو نیند آجائے گی اسے سچ نیند آجائے گی تو آپ اسے یقین کی چیزیں کہہ دیں گے اس لیے مثل مشہور ہے پیر کامل کہ یقین کامل

پپناٹزم میں خود کا ریکیشن کا طریقہ بہت موثر ہے۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جنہیں نیند نہیں آتی لیکن ان کے اندر مخفی خیالات اور سوچ کے انھیں نیند نہیں آئے گی نیند نہیں آنے دیتی کچھ ایسے واقعات بھی ہوئے ہیں کہ مریض کو آپریشن سے پہلے محسوس ہونے لگتے ہیں کہ ان کے جسم کو کاٹا جا رہا ہے اور اسے درد محسوس ہونا شروع ہو جاتی ہے یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ ان کا دماغ ہونے والے آپریشن کے متعلق اور اس کے بعد ہونے والی درد کے بارے میں بہت زیادہ سوچنے اور محسوس کرنے لگا ہے ایک مریض کو بہت آسانی سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے اگر اس کو پہلے سے ہی یقین دلادیں کہ وہ ٹھیک ہو جائے گا تو وہ ویسا ہی ہو جائے گا ایک پپناٹسٹ میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ وہ اپنے معمول میں اعتماد پیدا کر سکے مریض کا ہی اعتماد اس کے تخلیل کے ساتھ مل کر اس میں حقیقت کا رنگ بھر دیتے ہیں۔

حالانکہ دراصل وہ اس کے تخلیل کی کارفرمائی ہوتی ہے یہ طریقے پپناٹزم کی نیند میں مدد معاون ٹھاٹ ہوتے ہیں۔ اور آپ کی ہدایات کو قبول کرنے کے لیے دماغی طور پر مستعد ہو جاتا

ہے۔

3۔ مقناطیسی آواز:

دکش آواز رکھنا کسی سرمایہ سے کم نہیں کیونکہ آواز ہی کے ذریعے آپ کا اپنے معمول کے ساتھ رابطہ استوار ہوتا ہے دکش اور شیریں آواز کے اثرات کی مثالیں روزمرہ زندگی میں دیکھنے کو عام ملتی ہیں کوئی اور کوادنوں سیاہ رنگ کے حامل ہونے کے باوجود اپنی آواز کی خصوصیات کی بنا پر پسند اور ناپسند کیے جاتے ہیں کوئی کی میٹھی آواز موسیم بہار میں انسان کا دل مودہ لیتی ہے جبکہ کوئے کی بڑی کائیں کا میں کی میٹھی آواز موسیم بہار میں انسان کا دل مودہ لیتی ہے جبکہ کوئے کی چارچاند لگادیتی ہے اور آپ کے معمول پر خونگووار اثرات کے ان مٹ نقوش چھوڑتی ہے۔ آپ کا بھیکٹ میسر تو اپنی جگہ ہم ہوتا ہی ہے لیکن اس سے زیادہ اہمیت آپ کا دا یگی کا انداز ہے آپ کا بات کرنے کا انداز ایسا ہونا چاہیے کہ آپ کا معمول کے ساتھ با آسانی فوری رابطہ قائم ہو جائے مبتدی حضرات کے لیے مشورہ ہے کہ وہ سب سے پہلے آواز کے اتار چڑھاو پر عبور حاصل کریں۔ سمجھیدہ پروقار اور حکیمانہ ہدایات معمول پر مفید و موثر اثرات مرتب کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ بات چیت میں مٹھاں، آدمی کا اخلاق، جس طریقہ سے وہ بات کرتا ہے اس کے پیغام کی کافی حد تک تشریح کر دیتا ہے جیسے جس طرح ایک سیاسی لیڈر لاکھوں کے مجمع کو اپنی تقریر کے جادو سے باندھ لیتا ہے ہدایات اور سمجھیشز کے ذریعے معمول میں بھی بلکہ اسی طرح جذبات کو ابھار کر احساسات پر کنٹرول کیا جاسکتا ہے اس کے علاوہ آپ کے لبجھ کا اتار چڑھاو بھی معمول کو پپناٹائز کرنے میں اہم کردار ادا کرے گا ایسے فقرات جو خوبصورت انداز سے ادا کیے گئے ہوں وہ معمول پر گہرا تاثر قدم کرتے ہیں خواہ ان کا مفہوم اتنا زیادہ واضح نہ ہو لبجھ کے علاوہ تلفظ کی ادا یگی بھی اس فہمن میں مفید اور موثر ٹھاٹ ہوتی ہے اکثر ماہرین کا خیال ہے کہ لبجھ اور تلفظ ایک پپناٹسٹ کی کامیابی کے ضامن ہوتے ہیں ماہرین نے ایسے تجربات بھی کیے ہیں جہاں پو دوں پر آواز کے اثرات کا جائزہ لیا گیا ہے علاوہ ازیں یہ تجربات بہت عام ہیں کہ سریلی موسیقی سنائے جانے پر گائے نے معمول سے زیادہ دودھ دیا ہے اس کا جائزہ آواز معمول پر اثر انداز ہونے

پائے اگر پہنچا نہ کا انسائیکلو پیڈیا کام کی طرف متوجہ نہیں ہو گا تو نہ صرف معمول کی نظروں میں شرمند ہو گا بلکہ اس کا اپنا اعتماد بھی مجرور ہو گا اگر آپ پہلی کوشش میں کامیاب نہیں ہو پاتے تو دل چھوٹا نہ کریں بلکہ ارتکاز توجہ کے ساتھ پورا یقین رکھتے ہوئے دوبارہ کوشش کریں اپنے خود اعتماد (practice makes a man perfects) کے انگریزی محاورے کے مصدقہ آپ جتنی کوشش کریں گے اتنا ہی زیادہ مہربنے چلے جائیں گے۔

پہنچا نہ کے حوالے سے پہلی کوشش میں کامیاب ہونا کافی مشکل ہے حتیٰ کہ بہت مصروف پہنچا نہ حضرات کو بھی پہلی کوشش میں ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا اس لیے مسلسل کوشش جاری رکھے۔

.....☆☆☆.....

کا ایک موثر اور اہم ذریعہ ہے لہذا پہنچا نہ کے والوں کو اس طرف بھرپور توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔

4- خود اعتمادی:

ایک کامیاب پہنچا نہ کو خود اعتمادی کی صلاحیت سے بھرپور ہونا چاہیے تاکہ وہ معمول کے سامنے خود کو مکمل طور پر اعتماد ظاہر کر سکے پہنچا نہ کو اس بات پر خاطر خواہ توجہ دینی چاہیے کہ اس کی صلاحیت پر فک و شبہ معمول کے ساتھ ساتھ اس کو اپنی توجہ کو بھی ہٹانے کا باعث ہو گا اپنی خود اعتمادی کو بروے کار لاتے ہوئے آپ معمول پر اس انداز میں کنٹرول حاصل کریں کہ معمول کو آپ کی کسی شخصی خامی کی طرف توجہ دینے کا موقعہ نہ ملے اس موقع پر ہلکا ہلکا میوزک بھی لگایا جا سکتا ہے مزید برال اپنے معمول کی وجہ پر کامیابی کے حامل موضوعات پر گفتگو کرنے کی کوشش کرے تاکہ پہنچا نہ کے لیے مناسب ماحول پیدا ہو سکے اگر ایک شخص ایک بار پہنچا نہ ہو گی تو اگلی بار وہ زیادہ آسانی کے ساتھ پہنچا نہ ہو جائے گا۔

5- صبر و تحمل:

صبر و تحمل ایک کامیاب پہنچا نہ کا بہترین ہتھیار ہے آپ میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ تحمل اور برداشت کے ساتھ درست وقت کا انتظار کریں تاکہ جب لوگوں ہو تو چوتھا لگا کر مطلوبہ نتائج حاصل کیے جاسکیں آپ میں یہ اہمیت ہونی چاہیے کہ ناکامی کے باوجود مسلسل کوشش جاری رکھے کیونکہ پہنچا نہ میں یہ بات بہت اہمیت کی حامل ہے کہ آپ نے اپنی کوشش کس حد تک جاری رکھی ہے اس دشمن میں کنگ بروں آف سکاٹ لینڈ کی مثال دی جاسکتی ہے جس نے ایک چیونٹی کی پیہم کوششوں کو دیکھ کر سب سیکھا۔ اور مایوسی کے خیالات کو ترک کر کے دشمن پر فتح پائی سلطان محمود غزنوی کی مثال بھی قابل غور ہے جس نے ستر ہویں جملے میں سو منات مندر پر کامیاب حملہ کیا کہیں معمول بھیں کے دوران مزاحمت کرتے ہیں اور پہنچا نہ ہونے کے خلاف رد عمل کا مظاہرہ کرتے ہیں پہنچا نہ اگر صبر کی صلاحیت سے مالا مال ہو گا تو معمول کی مزاحمت کو ناکام بنانے کی کوشش کرے گا اور کوشش اس وقت تک جاری رکھے گا جب تک اپنا مطلوبہ ہدف حاصل نہیں کر لیتا عامل کو چاہیے کہ وہ اپنی خود اعتمادی قوت ارادی اور عمدہ تجھیل کو بروئے کار لائے کر معمول کے دماغ پر قابو

معمول کی اثر پذیری

معمول میں پہلے اثر پذیری کا شٹ لینا ضروری ہے اور نہ ہی اتنا ضروری ہے کہ آپ اس شٹ کے بغیر معمول کو پہنچا نہ کر سکیں گے۔ بلکہ اس شٹ سے یہ دیکھنا مقصود ہے کہ معمول میں خاطر خواہ اثر پذیری موجود بھی ہے یا نہیں۔ مگر کافی پہنچا شٹ وغیرہ کا استعمال اچھا نہیں سمجھتے وہ کہتے ہیں کہ اگر معمول شٹ میں ناکام ہو جائے تو اس کے دل میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ وہ پہنچا نہ ہو سکے گا۔ لہذا اس خیال کے تحت اس کو پہنچا نہ کرنے میں بہت دشواری پیش آتی ہے۔

شٹ وغیرہ کا استعمال علاج معالجہ کے لیے پہنچا نہ کرنے کے لیے بہتر رہتا ہے اگر تفریغ طبع کے لئے کسی کو پہنچا نہ کرنا چاہیں تو آپ بے شک اس کا استعمال نہ کریں یہ تمام شٹ انسان کے تخیل سے تعلق رکھتے ہیں یاد رکھیں۔

”جو جتنا صاحبِ خیل ہو گا اتنا ہی جلد پہنچا نہ ہو گا۔“

مزید ان ٹشوں سے یہ پتہ بھی چلا جا سکتا ہے کہ معمول نینڈ کسی درجہ تک جا سکے گا ان ٹشوں کے استعمال کرنے والے پہنچا شٹ کو چاہیے کہ اپنے معمول کو پہنچا نہ کرنے سے پہلے بتاوے۔

”اپنا تخیل پوری طرح کام میں لایئے۔ جو میں کہوں اس پر حرف بحروف عمل کیجئے یقین کریں آپ ضرور پہنچا نہ ہو سکیں گے۔“

معمول میں اثر پذیری معلوم کرنے کے لیے ماہرین نے بے شمار شٹ رکھے ہیں مگر رقم المعرف نے اپنی استعداد کے مطابق ان کو گروپ لگا کر درجہ بندی کر دی ہے جو شخص پہلے گروپ میں سے کامیاب ہو گا وہ دوسرے درجے میں بھی کامیاب ہو سکے گا اور جو پہلے گروپ کے تجربہ ہی سے ناکامی لے اس کو تخیل کے بھشن دیجئے اور بتائیے کہ اس کا تخیل اس تجربے میں بہت ضروری ہے۔ جو ہدایات اس کو ملیں ان پر پوری طرح عمل کرے۔

گروپ اے (ڈاکٹر سیج کا شٹ):

1- ہاتھ باندھنے کا تجربہ

گروپ بی:

2- پیچے گرنے کا تجربہ 3- پکوں کے جڑ جانے کا تجربہ

گروپ سی:

4- انگلی کی حدت کا تجربہ

ڈاکٹر سیج کا شٹ

:A-1

ڈاکٹر سیج (Dr.Sage) ایک بہت بڑے پہنچا شٹ تھے انہوں نے نیویارک انسٹی ٹیوٹ سائنس کی بنیاد رکھی وہاں کافی عرصہ تک پہنچا نہ ہو گا تھا تھے رہے ڈاکٹر سیج نے سب سے زیادہ زور جسم کے تمام عضلات کو ڈھیلا کرنے پر دیا تھا ان کا نظریہ تھا کہ انسان جتنے آرام اور سکون سے ہو گا وہ اتنی ہی جلدی بھشن قبول کر لے گا۔

آن کا طریقہ کاری یہ ہے۔

معمول کو آرام کری پر بیٹھا دیجئے۔

اس کو تمام خیالات ذہن سے نکالنے کی ہدایت کی جائے اور ساتھ ہی اپنے تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کا بھشن دیا جائے۔

اپنے جسم اور ذہن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

ڈھیلا۔

جسم کے تمام حصوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنا بایاں ہاتھ اٹھائیے اور ہتھیلی نیچے کی جانب کر لیجئے۔

میری آنکھوں میں دیکھتے رہے۔
 میری آنکھوں میں گھورتے رہے۔
 جسم کوڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 الگیوں کو زور سے دبائے۔
 دونوں ہاتھوں کو مضبوطی کے ساتھ آپس میں جوڑ کر رکھے۔
 اگلیوں کو آپس میں زور سے دبائے۔
 زور..... اور زور سے اور اتنا زور سے دبائے کہ یہ
 اب کھل نسکیں۔
 آپ کی الگیاں آپس میں جکڑتی جا رہی ہیں۔
 الگیوں کی طرف دھیان رکھیے۔
 آپ کی الگیاں آپس میں مل چکی ہیں۔
 آپ محسوس کر رہے ہیں کہ دونوں ہاتھ کس قدر بند ہو چکے ہیں۔
 آپ کی الگیاں آپس میں جکڑتی ہیں۔
 جکڑتی ہیں بالکل بند ہو گئی ہیں۔
 اب یہ تک تک نہ کھلیں گے جب تک میں خود ان کو کھونے کے لیے نہ کہوں۔
 اس کے ساتھ ہی اپنے دونوں ہاتھ جو کہ معمول کے ہاتھوں کے ساتھ لگا رکھے تھے ہٹانا
 شروع کیجئے۔
 جیسے جیسے میں ہاتھ ہٹانا شروع کروں گا۔
 آپ ہاتھ اور جکڑتے محسوس کریں گے۔
 حتیٰ کہ وہ آپس میں بالکل جڑ جائیں گے۔
 لیجئے آپ کے ہاتھ آپس میں بالکل جکڑ گئے ہیں۔
 آپ اس کی سختی کو محسوس کر رہے ہیں۔
 آپ الگ کرنے کی کوشش بھی کریں گے تو الگ نہ کر سکیں گے۔

ہاتھ کوڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 دا میں ہاتھ کی شہادت کی انگلی کو با میں ہاتھ کی ہٹیلی پر رکھ دیجئے۔
 اپنا تمام جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 اپنا کندھا باکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 بالکل ڈھیلا۔
 آپ کا کندھا اور کہنی بالکل ڈھیلی ہوں۔
 آپ کا ہاتھ کندھے سے لٹک رہا ہے۔
 اب میں تین گنوں گا۔
 جب تین تک پہنچوں گا تو آپ انگلی نیچے سے ہٹا لیں۔
 ایک دو تین۔
 اب اگر معمول کے الگی ہٹانے، پر اس کا بایاں ہاتھ کسی بے جان شے کی طرح نیچے گرجائے
 آپ کا معمول اس ٹٹ میں کامیاب ہو گیا ہے اسے الگی ٹٹ کے لیے تیار کیجئے۔

ہاتھ باندھنے کا تجربہ

B-1

ہاتھ باندھنے کا تجربہ سچ شو میں بہت اہمیت رکھتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے پناہ
 تماشا یوں کو انگشت بندان کر دیتے ہیں۔
 اس کا طریقہ کاری یہ ہے۔
 معمول کو ہدایت دیجئے کہ سیدھا میرے سامنے کھڑا ہو جائے اور ہدایات دیتے جائے
 کہ اپنے بازو سیدھے کر لیجئے۔
 دونوں ہاتھوں کی الگیوں کو ایک دوسرے میں ڈالیے۔
 اپنے جسم کوڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جتنی زیادہ کوشش کریں گے ہاتھ اتنا ہی زیادہ مفہوم ہوتے جائیں گے۔

اگر معمول کے ہاتھ اس تجربہ میں نہ کھلیں تو کچھ دیر بعد اس کو اس کے کھولنے کا بھشن دے دیجئے۔

میں آپ کے ہاتھ پر جب اپنا ہاتھ کھوں گا آپ اپنے زم ہاتھ محسوس کریں گے اور جب تین تک گنوں گا تو ہاتھ بالکل اصلی حالت میں خود بخود علیحدہ ہو جائیں گے۔

اس کے بعد گنتی گنتی ہوئے اس کے ہاتھ کھوں دیجئے۔

پیچھے گرنے کا تجربہ

:B-2

پناہنام پیچھے گرنے کا تجربہ بھی سچ شو میں عموماً دکھاتے ہیں۔

اس کا طریقہ کاری یہ ہے۔

معمول کو سیدھا کھڑے ہونے کا بھشن دیجئے۔ اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دینے کی ہدایت کیجئے اور بھشن شروع کر دیجئے۔

اپنے دونوں پیروں کو برابر کر لیجئے۔

میری آنکھوں میں گھورتے رہیے۔

سر سیدھا کر کے۔

دوں ہاتھ نیچے گرا لیجئے۔

آنکھیں اگر چاہیں تو بند کر لیجئے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔

میں ابھی آپ کو کھوں گا کہ آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

آپ یوں محسوس کریں کہ واقعی آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

یوں محسوس کیجئے کہ آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

میں ابھی آپ کو کہنے والا ہوں کہ آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

آپ نہیں گریں گے۔

میں آپ کو سنچال لوں گا۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ پیچھے گرنے والے ہیں آپ گرنے والے ہیں۔

آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

معمول اگر نہ گرے تو اس کے بعد معمول کے سر سے اپنا بایاں ہاتھ علیحدہ کر لیجئے اور ہدایات دیجئے۔

میں ہاتھ ہٹا رہا ہوں۔

جیسے ہی اپنا ہاتھ ہٹا دیں گا۔

آپ نیچے گر جائیں گے۔

لیجئے۔

اگر ہاتھ ہٹا نے پر معمول پیچھے گرنے لگے تو وہ اس ٹھٹ میں کامیاب ہو گا۔

پلکوں کے جڑ جانے کا تجربہ

:B-3

یہ تجربہ بھی کافی مشہور ہے۔ اور اکثر کامیاب رہتا ہے مگر گروپ بی کے تمام تجربات کے لیے ان افراد کا انتخاب کرنا چاہیے جو گروپ اے میں کامیاب رہیں۔

اس تجربہ کا طریقہ کاری یہ ہے کہ معمول کو آرام کری پر بیٹھنے کو کہا جائے اور یہ ہدایات دیجئے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا بالکل ڈھیلا۔

آپ کی آنکھیں بالکل بند ہو چکی ہیں۔
 جتنا آپ کھونے کی کوشش کریں گے اتنا ہی اور چیکتی جائیں گی۔
 (اس کے بعد تھماں بجھ میں) آپ انہیں ہرگز نہیں کھوں سکتے۔
 (زرم آواز میں) آپ چاہیں تو کوشش کر کے دیکھ لیں۔
 (تھماں بجھ میں) آپ آنکھیں نہیں کھوں سکتے جب تک میں نہ کہوں۔
 اس کے بعد اگر آنکھیں کھلاؤنا چاہیں تو آنکھوں کے زرم ہونے کا بھشن دیجئے اور گتنی گن کر آنکھیں کھلاؤ دیجئے۔

انگلی کی حدت کا تجربہ

1۔ یہ تجربہ انسان کے حواس پر اس کے تجھیں کے اثر سے تعلق رکھتا ہے جو افراد پہلے دونوں گرد پوں کے تجربات میں کامیاب رہیں وہ عموماً اس تجربہ میں بھی کامیاب رہتے ہیں۔
 اس کا طریقہ کاری یہ ہے۔
 معمول کو آرام کری پر دراز نہ ہونے کی ہدایات کیجئے اور بھشن دینے شروع کر دیں۔
 اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 اپنے کان صرف میرے الفاظ کی طرف لگا دیجئے۔
 جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 بالکل ڈھیلا۔
 میں ابھی آپ کو یہ سوچنے کے لیے کہوں گا کہ۔
 میری یہ انگلی (شہادت کی انگلی) گرم ہے۔
 یہ انگلی بہت سخت گرم ہے۔
 آنکھیں بند کر لیجئے۔
 جسم کو بالکل چھوڑ دیجئے۔
 جب میں آپ کو کہوں گا کہ یہ انگلی گرم ہے اور آپ کے ہاتھ کی پشت کو چھوڑ گا تو آپ کو

آپ کے تمام عضلات ڈھیلے ہیں۔
 گردن کا تناد بھی ختم کر لیجئے۔
 گردن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 اس نقطہ کو گھورتے رہیے۔

معمول کے سر سے اوپر کوئی نقطہ ڈھونڈ کر معمول کو اس نقطہ پر گھورنے کی ہدایت کیجئے تاکہ اس کی آنکھیں اوپر رہیں۔ جبکہ دری بعد اس کی آنکھوں میں تھکا وٹ کے آٹا پیدا ہوں تو بھشن دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔
 تھک چکی ہیں۔

اپنی آنکھیں بند کر لیجئے۔
 اگر معمول آنکھیں بند کر لے تو مندرجہ ذیل بھشن دیجئے۔
 آپ کی آنکھیں بہت تھک چکی ہیں۔

آپ نے آنکھیں بند کر لی ہیں۔
 آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری لو ہے کی طرح وزنی۔
 جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آنکھیں بالکل بند ہو چکی ہیں۔

آنکھوں کے پوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بالکل بھاری ہو گئی ہیں۔

معمول کی آنکھوں کو ہاتھ سے تھوڑا تھوڑا دبائیے۔

آپ کی آنکھیں آپس میں چیکتی جا رہی ہیں۔

بہت بھاری ہو چکی ہیں۔

آنکھوں کے پوٹے آپس میں مل چکے ہیں۔

اس قدر گرم معلوم ہو گی کہ آپ اپنا ہاتھ فوراً کھینچ لیں گے۔

لیجھے میں کہنے لگا ہوں۔

یہ انگلی سخت گرم ہے۔

بہت سخت گرم۔

میں آپ کے ہاتھ کی پشت کو یہ انگلی

لگانے لگا ہوں۔

اگر معمول اپنا ہاتھ کھینچ لے تو آپ کو یہ دیکھنا چاہیے کہ یہ حرکت بناوٹ پر مختصر ہے یا واقعی غیر اختیاری۔

عموماً پہلے دونوں گروپوں کے کامیاب افراد میں بھی کامیاب رہتے ہیں اور ان کی حرکت حقیقتاً غیر اختیاری ہوتی ہے۔

یہ تمام تجربات معمول میں توجہ پذیری کی اہمیت معلوم کرنے کے لیے ہیں پہلے گروپ کے کامیاب افراد بلکہ اور او سط درجے کی نیند تک جاتے ہیں دوسرے اور تیسرے گروپ کے افراد گہری نیند میں سو سکتے ہیں۔

مندرجہ بالا تجربات میں وہ تمام افراد جو کامیاب نہ رہیں ان کو بھی ہم پپنا نا نز کر سکتے ہیں وہ تمام افراد مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں۔

1۔ اپنی قوت ارادی کا ڈھنڈ و را پسینے والے۔

2۔ پپنا نزم سے کم علمی کی بنا پر خوف کھانے والے۔

3۔ اول الذکر افراد کو بتایا جائے کہ قوت ارادی سے پپنا نزم کے ذریعے کمی نہیں آتی اور نہ ہی قوت ارادی کا اس میں کوئی دخل ہے جو لوگ پپنا نا نز ہو جاتے ہیں وہ کوئی کمزور قوت ارادی کے مالک نہیں ہوتے پپنا نزم کے یہ تجربات دراصل انسان کے تخلی سے عبارت ہیں۔ اگر آپ کا تخلی بھی اچھا ہے اور آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ حقیقتاً یہ انگلی (پپنا نا نٹ کی انگلی دکھا کر) گرم ہے۔ تو آپ اپنے تخلیل سے کام لیں گے نہ کہ اپنی قوت ارادی سے پپنا نا نٹ کوئی آپ کی قوت ارادی کو کمزور نہیں کرتا بلکہ پپنا نا نٹ تو عام طور پر خود کو پپنا نا نز کر کے اپنی قوت

ارادی بڑھاتے ہیں۔

آخر الذکر افراد کو ضروری معلومات بہم پہنچا جائیں تاکہ پپنا نزم کا خوف ان سے دور کیا جاسکے۔

آپ نے ابتدائی نشست لے لیا ہے اور ان افراد کو چن لیا ہے جو کہ ان ششوں میں کامیاب اترتے ہیں۔

آئیے اب ان کو پپنا نا نز کریں۔

پہلی بار پپنا نا نز کرتے وقت کتنا وقت لگتا ہے؟ یہ ایک عین فطری سوال ہے اس کا جواب یہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ پندرہ منٹ۔

جس معمول کو آپ پپنا نا نز کرنے کے لیے کہیں گے وہ تو یہی کرے گا کہ آپ کو کتنا وقت لگے گا اگر آپ پندرہ منٹ سے زیادہ درجہ پپنا نا نز کرنے میں لگادیں تو یاد رکھیے آپ کا معمول بے چینی کا مظاہرہ کرے گا اور اس کی اثر پذیری حیرت انگیز حد تک کم ہوتی جائے گی۔ اس لئے گھری دیکھ کر پندرہ منٹ تک اپنی کوششوں اور تمام کا دائرہ صرف اور صرف معمول پر مرکوز کر دیجھے اور یہ مضموم ارادہ کر دیجھے کہ یہ معمول ضرور پپنا نا نز ہو گا۔

انتخاب کئے ہوئے معمول کو آرام کری پر دراز ہونے کی ہدایات دیجھے اور استراحت کی ہدایت مندرجہ ذیل طریقے سے دیجھے۔ کچھ ماہرین فن استراحت کا پیدا کرنا ضروری نہیں سمجھتے اور کچھ پپنا نا نٹ اس کو بہت اہمیت دیتے ہیں ان کا خیال ہے کہ معمول جس قدر آرام اور سکون سے کرنا چاہیں وہاں ٹریفک یا مشینوں کا شعور یا کسی اور شے کا شور نہ ہو یہ تمام شور کی آوازیں معمول کی توجہ اپنی طرف منعطف کر لیں گے اور آپ پپنا نا نز نہ کر سکیں گے۔

اگر کمرے میں روشنی کچھ کم ہو تو بہتر ہے۔ وگرنہ لامیٹ معمول کے عین چہرے پر پڑنی چاہیے۔

معمول کی نشست آرام دہ ہونی چاہیے تاکہ وہ اس پر دراز ہوتے وقت تک گلی اور تکلیف محسوس نہ کرے۔ آرام وہ کری کے علاوہ بیڈ اور آرام دہ سیٹ کوچ بھی استعمال کی جاسکتی ہے مگر آرام کر سی کا استعمال سب سے بہتر ہے۔

معمول کو بھن دیجئے کہ:
جب میں ابھی آپ کو استراحت کے بارے میں ہدایات دوں گا آپ اس پر پوری طرح عمل کیجئے۔

معمول آرام کری پر دراز ہو چکا ہے اور آپ اسے بھن دینے کے لیے بالکل تیار ہیں۔
اپنے جسم اور ذہن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
ذہن کو صرف میرے الفاظ کی طرف لگا دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔
اپنے پاؤں سے شروع کریں۔

اپنے پیروں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کا پاؤں ڈھیلا ہے..... بے حس ہے۔
آپ کا پاؤں بالکل ڈھیلا ہے۔

آپ اپنی ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
ڈھیلا..... مکمل ڈھیلا۔

اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
اب اپنے بازوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ کے بازو۔ آپ کے شانے بالکل ڈھیلے ہیں۔
اپنے ذہن کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اور سوائے میرے اور خیالات نہ آنے دیں۔
اپنی گردن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔
آپ کا جسم ڈھیلا ڈھالا ہو چکا ہے۔

آپ نے تمام جسم کو چھوڑ دیا ہے۔

آپ اپنے آپ سے باخبر ہوتے جا رہے ہیں۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ رکھا ہے۔

آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

معمول کو یہ ہدایت دے کہ جب میں تین گنوں گا آپ اپنی آنکھیں کھول کر میرے ہاتھ میں پکڑے ہوئے پن کے سرے پر گھورنا شروع کر دیجئے آپ تین تک گنے۔ اگر معمول مکمل بیدار ہو کر آنکھیں کھولے رہتا ہے اور آپ کے مشورے کے مطابق پن کے سرے پر دیکتا ہے تو اسے تک گھورنے دیجئے جب تک اس کی آنکھوں میں تھکاوت کے آثار نظر نہ آئیں لیکن اگر آپ کی ہدایت کے باوجود کہ ”میرے تین تک گنے“ کے بعد آپ آنکھیں کھول دیں گے نہ کھولے تو آپ کو گھبرانے کی ضرورت نہیں معمول پہنچا نہ ہو چکا ہے اس کو اور نیند کے بھن دیجئے تاوقتیکہ وہ گھبری نیند میں نہ چلا جائے۔

آئیے اب اول الذکر کو نیند میں داخل کر دیں معمول گھورتے ہوئے تھک چکا ہے اور اس کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں اور آپ بھن دیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کے پوٹے پوٹے پھر پھر ارہے ہیں۔

آپ کو نیند آ رہی ہے۔

آپ گھورتے رہیے۔

جسم کو اور ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آنکھیں بند کر لیجئے۔

باب نمبر 7:

تنویی نیند کی وضاحت

جس معمول کو آپ جس جگہ پہنچانا نہ کرنا چاہتے ہیں اس جگہ کا ماحول بھی سمجھیدہ اور پر سکون ہونا ضروری ہے آپ کسی معمول کو متعلق شور رہا ٹرینک کی آوازیں اور گھر والوں کے قہقہوں میں سب کے سامنے پہنچانا نہیں کر سکتے اس کی وجہ کی کمی ہو جائے گی آپ کا معمول آپ کے سچن پر اتنی توجہ نہ دے سکے گا جتنی کہ چاہیے اور مختلف آوازیں اس کی توجہ دوسری طرف ہٹائیں نیتھیا آپ ناکام ہو جائیں گے۔

میرا مقصد یہ بھی نہیں کہ آپ اس کرے میں جہاں معمول کو پہنچانا نہ کیا جاسکتا ہے وہاں مختلف قسم کے فرنچیز سے کرے کی آرائش بڑھائیں اور زیادہ پر تکلف ہٹائیں بلکہ اس کے لیے ماحول کا پر سکون ہونا روشی کا مناسب ہونا اور بیٹھنے کی جگہ کا بہتر ہونا بہت ضروری ہے اگر آپ معمول کو لکڑی کے سٹول پر بیٹھا دیں جو کہ کچھ ہلتا بھی ہو تو اس کا خیال صرف آپ کی طرف ہی نہ ہو گا بلکہ قوت توجہ منتشر ہو جائے گی اور آپ کو پہنچانا نہ کرنے میں دشواری پیش آئے گی اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اس کو پہنچانا نہ کر سکیں۔

نیند کی درجہ بندی:

آئیے اب دیکھیں ہم اپنے معمول پر کس درجہ کی نیند طاری کر سکتے ہیں ماہرین نے نیند کے جود رجے کیے ہیں ان کی تعداد بائیس ہے مگر ہم آسانی کے لیے نیند کے تین درجے کرتے ہیں۔

1- ہلکی نیند میں جانے والے افراد 2- اوسط نیند میں جانے والے افراد

3- گہری نیند میں جانے والے افراد

ہم عام لوگوں کو چار گروپوں میں تقسیم کرتے ہیں ان میں سے پہلا گروپ وہ ہے جس میں

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند..... گہری نیند۔

نیند کے اور سچن دیتے جائیے۔

آپ پہنچنے کی خوشگوار نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... بہت گہری نیند۔

آپ کے جسم کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔

اپنے سر کو نیچے دھننے دیجیے۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔

نیند..... اور گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ میری آواز نہ رہے ہیں۔

آپ میری آواز براہ راست رہیں گے۔

جب میں آپ کو اٹھاؤں گا۔

تب ہی آپ اٹھیں گے.....

اس سے پہنچیں۔

آپ اور گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... خوش گوار نیند۔

اور آپ کا معمول پہنچانا ہو چکا ہے۔

.....☆☆☆.....

وہ تمام لوگ آتے ہیں جو کہ ایک پناہٹ سے پہلی نظر میں پناہزم نہیں ہو سکے۔ گویا کہ ان پر نیند طاری ہی نہیں ہوتی ایسے لوگوں پر اگر بار بار کوشش کی جائے تو وہ پناہزم ہو جاتے ہیں۔

پہلا گروپ	پناہزم ہونے والے افراد % 20
دوسرा گروپ	ہلکی نیند میں جانے والے افراد % 45
تیسرا گروپ	اوسمی نیند میں جانے والے افراد % 45
چوتھا گروپ	گہری نیند میں جانے والے افراد % 20
ہلکی نیند:	

یہ وہ نیند کا درجہ ہے جس میں معمول پر ہلکی سی غنوادگی طاری ہو جاتی ہے آپ جب اپنے معمول کو پناہزم کریں گے تو استراحت (جسم کو ڈھیلا چھوڑنا) کے فوراً بعد نیند کا درجہ شروع ہو جائے گا۔ اس حالت میں معمول اپنی آنکھیں بند رکھتا ہے۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے جب آپ پناہزم کریں گے تو تقریباً تمام معمولوں میں صرف نیند کا یہ درجہ ہی پیدا ہو سکے گا اس کے بعد جو نبی پریکش بڑھتی جائے گی آپ ان تمام افراد کو جو کہ ہلکی نیند میں چلے جایا کرتے تھے ان کو اوسط درجے کی نیند میں پہنچا دیں گے۔

اس حالت میں انسان کا شعور بیدار رہتا ہے اور آپ اسے کوئی ایسا بھش نہیں دے سکتے جو اس کو ناگوارگز رے اگر آپ ان کو زیادہ مجبور کریں گے تو وہ پناہزم کی نیند سے اٹھ جائیں گے اور ناگواریت کا اظہار ان کے چہرے سے صرف ظاہر ہو گا۔

اس ہلکی نیند کے عالم میں ان لوگوں کا ذہن کسی خوف یا پریشانی سے دور رہے گا۔ وہ سکون سے لیتے ہوں گے ان کی حالت اطمینان کی سی ہو گی مگر اس درجہ نیند میں (Analgesia) کوئی کم سے کم معمول کے چوتھے ہوئے حصہ جسم کو پٹی کر سکتا ہے اور معمول کی قسم کی مزاحمت نہیں کرتا۔ بھی پیدا نہیں کر سکتے اور ان کے جسم کے حصے پر بے حسی طاری نہیں ہو سکتی۔ اوس طور پر اس کی نیند 40% فیصد ہے۔

اوسمی نیند:

یہ درجہ پناہزم کی نیند کا دوسرا درجہ ہے اس گروپ کے معمول درمیانی قسم کی نیند میں چلے

جاتے ہیں وہ بالکل پُر سکون رہتے ہیں جیسے دنیا کی تمام تکالیف ان سے ہٹا دی گئی ہوں۔ آپ اس درمیانے درجہ کی نیند میں مندرجہ ذیل تجربات کر سکتے ہیں۔

1. نیکان۔ کوئی چیز اسے کھلوا کر بھول جانے کا بھش دینا۔

2. بے حسی (Anaesthesia) اس کے جسم کے کسی حصے کوں کر دینا اور معمول کو کسی قسم کے تکلیف یا درد کا احساس نہ ہو۔

3. فریب نظر (illusion) آپ اپنے معمول میں دھوکا بھی اسی درجہ کی نیند میں پیدا کر سکتے ہیں۔ مثلاً چاندی دکھا کر اسے لو ہے کا بتانا۔ نیم کے پتے کھلا کر پان کا مزالانا پا نچوں حواس خمسہ کا دھوکہ پیدا کرنا۔

4. Hallucination) وہم کا پیدا کرنا۔

5. Negative Hallucination) منفی وہم پیدا کر لینا۔

6. پوست پناہٹ بھش کا استعمال کرنا۔ اسی درجہ نیند میں اسے پوست پناہٹ بھش دیجے جا سکتے ہیں اور وہ ان پر بعد از نیند کے عمل کر سکتا ہے۔

اس درجہ نیند کے افراد کی تعداد بھی سب سے زیادہ ہے۔ یعنی کہ کم سے کم سائٹھ فیصدی اور زیادہ سے زیادہ نوے فیصد۔

اس اوسمی نیند میں معمول کا شعور اگرچہ مکمل ہی نہیں سو جاتا بلکہ اس حد تک وہ نہیں رہتا کہ پناہٹ کے بھش زیر اڑھی نہ کرے وہ پناہٹ کی بات جان بھی سکتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ اس کی نیند ہلکی ہو کر اس کو اٹھاہی دے۔

دنان ساز اس درجہ نیند میں با آسانی معمول کے دانتوں کی خلائی کر سکتا ہے ڈاکٹر معمول کے چوتھے آئے ہوئے حصہ جسم کو پٹی کر سکتا ہے اور معمول کی قسم کی مزاحمت نہیں کرتا۔

گہری نیند:

اب صرف وہ لوگ رہ جاتے ہیں پناہزم کی نیند کے تیسرا درجہ کی نیند میں جائیں گے اس درجہ میں ان پر گہری نیند چھائی ہوتی ہے وہ اپنے آس پاس سے بے خبر ہوتے ہیں ان کو صرف

ہپنا نرم کا درجہ نیند:
اس درجہ نیند میں معمول اپنی پلکوں میں بھاری پن محسوس کرتا ہے اس کو غنودگی سی محسوس ہوتی ہے اور جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہوتا ہے۔

دوسرے درجہ نیند:
اس درجہ میں معمول اپنے ہپناٹ کی تمام باتیں اور تمام ہدایات سن رہا ہوتا ہے اس میں ہپناٹ کی حالت پائی جاتی ہے اس کا شعور اس درجہ میں بھی کام کر رہا ہوتا ہے مگر ہپناٹ کی ہدایات کو ماننا پڑتا ہے ڈاکٹری بالٹ کے مطابق دوسرے درجے سے زیادہ لوگوں کو مشکل ہی سے لایا جاسکتا ہے۔

تیسرا درجہ نیند:
دوسرے درجہ اور تیسرا درجہ کو (Hypotaxis) کہتے ہیں۔ اس حالت میں جسم کے جو عضو کو جو کام بتا دیئے جاتے ہیں مریض وہ کام جاری رکھتا ہے معمول کے اردو گرد جو ہو رہا ہے اسے ایک خاص حد تک علم رہتا ہے۔

چوتھا درجہ نیند:
معمول بیرونی فضائے کث جاتا ہے اور ہپناٹ کے ہر حکم پر آمنا و صدقنا کہتا ہے جو ہپناٹ کہے گا وہ ہی سن سکتا ہے۔

پانچواں اور چھٹا درجہ نیند:
یہ ہپنا نرم کی انتہائی حالت ہے اس کو خواب خرامی کی حالت سے بغیر کیا جاسکتا ہے پانچویں درجہ میں جو ہپناٹ کہتا ہے اس کا نقش بہت مضم ساقائم رہتا ہے مگر چھٹا درجہ نیند میں معمول جو اس کو کہا جائے اس کو نیند سے نکلنے کے بعد یاد کرنے کے ناقابل ہوتا ہے اس حالت میں پوست ہپناٹ کی بخش خواہ کسی قسم کے ہوں معمول اس پر عمل کرتا ہے۔

یہ درجہ نیند سومنابولزم (Somnanbulism) ہے یعنی کہ بہت ہی گہری نیند کی

اپنے ہپناٹ کی آواز ہی آرہی ہوتی ہے یہ نیند کا درجہ ہپنا نرم میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔ یہ لوگ نیند کی حالت میں ہپناٹ کے بخش پر آنکھیں کھول سکتے ہیں مگر ہپنا نرم کے اثر تلے رہیں گے معمول آنکھیں کھول کر چل سکتا ہے اور اس سے کوئی کام مثلاً الماری سے کوئی کتاب نکالنے کو کہا جا سکتا ہے اور وہ بالکل صحیح کتاب آپ کو دے سکے گا یہ وہ لوگ ہیں جن کو مکمل طور پر بے حس یا سن کر دیا جا سکتا ہے۔ اس حالت میں بڑے بڑے آپریشن کیے جاتے ہیں معمول کی انگلی آگ پر رکھ دیجئے اسے کچھ بھی محسوس نہ ہو گا پیش کی ہپنا نرم کی نیند کا اہم درجہ ہے۔ وہ منقی فریب خیال (Negative Hallucination) کا مشاہدہ کر سکتا ہے۔ یعنی کہ کوئی کہ کوئی شے اس کے سامنے موجود ہو اس کو دوہنظر نہ آئے۔

اس درجہ نیند میں معمول ہر قسم کے پوست ہپناٹ کی بخش پر عمل کر سکتا ہے۔ اس درجہ نیند میں غیب بینی (Clairvoyance) کا وقوع بھی ممکن ہے۔ معمول میں روشن ضمیری بھی اسی درجہ نیند میں ہوتی ہے۔ اس درجہ نیند میں ہر قسم کے بخش پر عمل کرایا جا سکتا ہے مریض مکمل طور پر ہپناٹ کے زیر اثر ہوتا ہے وہ اپنی تمام شعوری قوتیں ہپناٹ کے حوالے کر دیتا ہے اور ہپناٹ کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ مگر یہ حالت کافی مشکل سے ہی پیدا ہوتی ہے بار بار ہپناٹائز کرنے سے یہ درجہ نیند پیدا کیا جاسکتا ہے۔

یاد رکھیے معمول ہپناٹائز کرنے سے تو ہو سکتا ہے مگر کئی معمول لوگوں میں اطاعت کیشی (Submissiveness) نہیں ہوتی یہ تجربات سے ثابت ہو چکا ہے مثلاً آپ کسی ہپناٹائز ہوئے معمول کو کچھ کام کرنے کا بخش دیں اگر بار بار کہنے کے باوجود وہ ایسا نہ کرے تو آپ یہ نہ سمجھ لجھتے کہ وہ ابھی تک ہپناٹائز ہی نہیں ہوا۔ ہپناٹائز ہونے کا اندازہ اس کے اعضا نے جسم اس کی تنفس کی رفتار اور عام حالت کو دیکھ کر کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹری بالٹ نے نیند کو چھ درجوں میں منقسم کیا ہے کہ آپ کے لیے ان کے نیند کے درجات کا سمجھنا بھی دلچسپ ہو گا۔

ہاتھ گرنے کا تجربہ

یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا معمول پہنچا تر ہو چکا ہے یا نہیں ایک آسان ساتھ ہے۔
کامل سائنس جانتا ہو مگر جوں پریکش بڑھتی ہے فیصلی عناصر کی تعداد بھی بڑھتی جاتی ہے
اور پھر آخراں مسلسل کوشش سے وہ ہر کس و ناکس کو پہنچا تر کر سکتا ہے۔
آپ کیسے چھوڑیں گے۔
آپ کیسے چھوڑیں گے۔
آپ کیسے چھوڑیں گے۔

اگر معمول پہنچا تر ہو گا تو اس کا ہاتھ نیچے گر جائے گا اور اگر بھی بیدار ہی ہو تو ہاتھ
وہیں لٹکا رہے گا یا آہستہ آہستہ نیچے لائے گا ایسے معمول کو نیند اور گہرا کرنے کا بھن دیجئے تا
وقتیکہ وہ گہری نیند میں نہ چلا جائے پھر اسی تجربہ کو دہرائے اگر معمول پہنچا تر ہو گا تو اس کا ہاتھ
جانشی کی طرح نیچے گر جائے گا۔

ہاتھ بلند ہونے کا تجربہ:

یہ تجربہ بہت ہی عام اور ضروری ہے پہنچ کا عوام سے پہنچا تر ہونے کے لئے میں
استعمال کرتے ہیں۔ لہذا اس کو یعنی الاقوامی لذت (universal Tast) (universal Tast) بھی کہا جاتا ہے۔
جب آپ دیکھیں کہ معمول آنکھیں بند کر کے سورہا ہے اور دیکھنے والے بھی آنکھیں کہ وہ
واقعی سورہا ہے تو آپ معمول کو ملائم اور متوازن بھرے لجئے میں بھن دینا شروع کیجئے۔
آپ سورہ ہے ہیں۔

آپ گہری نیند سورہ ہے ہیں۔

نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔

نیند..... اور گہری نیند

میں چاہتا ہوں.....

آپ اپنے بائیں بازو کی طرف توجہ دیں۔

اپنے صرف بائیں بازو کا خیال رکھیں۔

تمام جسم کو نظر انداز کیجئے۔

حالت۔

عام پہنچ کا شروع میں تقریباً 30% فیصد لوگوں کو پہنچا تر کر سکتا ہے بشرطیکہ وہ پہنچ کی
کامل سائنس جانتا ہو مگر جوں پریکش بڑھتی ہے فیصلی عناصر کی تعداد بھی بڑھتی جاتی ہے
اور پھر آخراں مسلسل کوشش سے وہ ہر کس و ناکس کو پہنچا تر کر سکتا ہے۔

تنویںی حالت چیک کرنا

آپ کا معمول آنکھیں بند کئے آپ کے سامنے سورہا ہے وہ بالکل بے حس و حرکت ہے اور
عام دیکھنے والا بھی سمجھ سکتا ہے کہ وہ عام نیند سورہا ہے مگر۔
آپ کیسے معلوم کریں گے کہ وہ واقعی سورہا ہے۔
مندرجہ ذیل علامات دیکھئے۔

1۔ سوئے ہوئے شخص کی جتنی اور جس طرح سانس چلتی ہے بالکل ایسی ہی سانس پہنچ کی
نیند میں سوئے ہوئے شخص کی ہوتی ہے۔

2۔ آنکھوں کی پتیلوں کو اگر ہاتھوں سے اوپر چڑھا کر دیکھا جائے تو آنکھیں اوپر چڑھی ہوں
گی جس طرح سوتے ہوئے شخص کی آنکھیں ہوتی ہیں۔

3۔ سوئے ہوئے شخص کی طرح پہنچ کی نیند میں سوئے ہوئے معمول نے بھی اپنے تمام
اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ رکھا ہوتا ہے۔ اس کے جسم کے کسی حصے میں بھی تناول (Tension)
نہیں ہوتا۔

یہ تو ظاہری علامات تھیں جن کو دیکھ کر پہنچ کا درجہ معلوم کیا جاتا ہے اور دیکھا
کے لیے کافی مشق اور تجربہ کی ضرورت ہے۔

عام طور پر ہاتھ بلند ہونے کا لذت دے کر معمول میں نیند کا درجہ معلوم کیا جاتا ہے اور دیکھا
جاتا ہے کہ آیا واقعی معمول پہنچا تر ہوا بھی ہے یا نہیں ایک اور تجربہ جو کہ نہایت عام ہے وہ بھی نیچے
میان کر دیا گیا ہے۔

اب پرواز کرنے کے لیے تیار ہے۔

اب اور پر اٹھنے ہی والا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجئے۔

بلند ہونے دیجئے۔

اگر اب ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو تمیک ہے ورنہ جشن کو پھر سے شروع کیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

گھری گھری سائیں لیتے رہے۔

تب تک جب تک آپ.....

اپنا ہاتھ ہلکا محسوس نہ کریں۔

اب آپکا ہاتھ بہت ہلکا ہو گیا ہے۔

بہت ہلکا۔

وہ تیزی سے اور پر اٹھ رہا ہے۔

اٹھنے دیجئے۔

اور بلند ہونے دیجئے۔

اسے اور پر اٹھنے دیجئے۔

اور بلند ہونے دیجئے۔

اور اوپر۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے اور ہاتھ.....

بہت ہلکا ہو گیا ہے۔

اب.....

(جکہ ہاتھ بلند ہوئے ایک آدھ منٹ ہو چکا ہے۔)

آپ محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کا بازیاں باز ورہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

بالکل غبارے کی طرح

ہلکا..... بالکل غبارے کے لیے ہیں اسیم کا استعمال کیا جاتا ہے تاہم

اور ہلکا ہو گیا ہے۔

بالکل ہلکا ہو گیا ہے۔

اب یا آہستہ آہستہ فضائیں بلند ہو رہا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجئے۔

بلند ہونے دیجئے۔

آپ کا باز و بالکل ہلکا ہو گیا ہے۔

پرواز کرنے کے لیے بالکل تیار ہے۔

اب یا اور پر اٹھنے کے لیے تیار ہے۔

بلند ہونے والا ہے۔

بلند ہونا شروع ہو گیا ہے۔

اگر اس موقع پر ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو درست ہے۔

ورنہ جشن پھر سے دوبارہ شروع کیجئے۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا

آپ کا بیاں باز و ہلکا ہو گیا ہے۔

آپ کا بیاں باز و ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا..... بالکل غبارے کی طرح

غبارے کی طرح ہلکا۔

اب اور ہلکا ہو گیا ہے۔

مزید ہلکا۔

جب معمول کو ہتھیلیاں ملاتے کچھ دیر ہو جائے تو پھر بخش دیجئے۔
آپ کے ہاتھ سخت ہوتے جا رہے ہیں۔
آپ کے ہاتھ آپس میں بند ہو گئے ہیں۔
بہت سخت ہوتے جا رہے ہیں۔
بہت سخت لوہے کی طرح۔
آپ کا کندھا بھی سخت ہوتا جا رہا ہے۔
سخت لوہے کی مانند۔
آپ کی کہنی بھی سخت ہوتی جا رہی ہے۔
آپ کی کہنی بہت سخت ہو گئی ہے۔
آپ کی کہنی بہت سخت ہو گئی ہے۔
آپ اسے موز نہیں سکتے۔
نہیں ہرگز نہیں۔
اب کوشش چھوڑ دیجئے۔

آپ کے ہاتھ آپس میں جڑ گئے ہیں۔
اور لوہے کی طرح مل چکے ہیں۔
جب تک میں نہ کہوں گا۔
وہ نہ کھل سکیں گے۔
معمول کے ہاتھ اگر سخت ہو جائیں اور باوجود کوشش کے انھیں عیحدہ نہ کر سکیں تو اسے ہاتھ کھولنے کے بخش دیجئے۔

منہ کھلوانا اور سخت کر دینا:

معمول کو پہنچا نرم کی نیند میں منہ کھولنے کا بخش دیجئے اور اسے آہستہ سخت کرنے کے بخش دے دیجئے اور حکم دیجئے کہ وہ منہ پہنچا نٹ کے حکم کے بغیر بند نہیں کر سکتا۔ آپس میں ملا لیں۔

آپکا ہاتھ وزنی ہوتا جا رہا ہے۔

یہ دوبارہ بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

بھاری بہت بھاری۔

اسے گرنے دیجئے۔

اسے یہی جانے دیجئے۔

آہستہ آہستہ۔

جیسے جیسے یہ گرتا جائے گا آپ کی نیند۔

..... گھری ہوتی جائے گی۔

گھری نیند۔

گھری اور گھری نیند۔

آپ سورہ ہیں۔

میٹھی نیند آپ سورہ ہیں۔

ہاتھوں کو سخت کرنے کا تجربہ

معمول کو نیند میں بخش دیجئے کہ

آپ اپنے دونوں ہاتھوں کی طرف توجہ دیں۔

صرف دونوں ہاتھوں کی طرف۔

ان کو بلند ہونے دیجئے۔

اور بلند۔

اور اٹھائیے اور اور

آب دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں اب

آپس میں ملا لیں۔

اگر منہ کھول کر معمول باوجود کوشش کے بندنہ کر سکتے تو وہ پہنچا نزم ہو چکا ہے۔

نیند کا درجہ معلوم کرنا:

ہم بذریعہ ثُت تو یہ جان چکے ہیں کہ پہنچا نزم تو ہو چکا ہے لیکن یہ نہیں جانتے کہ وہ نیند کے کس درجہ میں ہے۔ اس کا پتہ بھی چلا یا جا سکتا ہے نیند کا درجہ معلوم کرنے کے لیے ہاتھ بندنہ کے تجربہ بہت اچھا معيار ہے۔

نیند کے عموماً یہ درجات ہیں۔

- استراحت کا درجہ 2۔ ہلکی نیند 3۔ او سط نیند 4۔ گہری نیند

استراحت کا درجہ:

اس درجہ نیند میں معمول اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے اور ذہن میں کچھ خیالات آتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے پوری توجہ پہنچا نٹ کی طرف نہیں دے سکتا۔ اس درجہ نیند میں کوئی بھی پہنچا نزم کا تجربہ نہیں کیا جاسکتا۔

ہلکی نیند:

اس درجہ نیند میں معمول اپنے جسم اور ذہن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے اگر ہاتھ بندنہ کرنے کے تجربہ میں دو تین دفعہ یا پہلی دفعہ ہی بھن دینے پر ہاتھ بندنہ ہو جائے تو مریض اسی درجہ نیند میں ہوتا ہے۔ مسلسل پانچ منٹ تک ہاتھ بندنہ کے بھن دینے پر ہاتھ بندنہ ہو تو اس درجہ نیند میں ہوتا ہے۔

او سط اور گہری نیند:

او سط درجے کی نیند میں اگر معمول ہو تو وہ بھن دینے پر پہلی دوسری یا تیسرا مرتبہ ہاتھ بند کر لیتا ہے۔ اگر معمول گہری نیند میں ہو تو پہلی دفعہ ہی بھن دینے پر ہاتھ بند کر لیتا ہے۔

سلائے بغیر پہنچا نزم

پہنچا نزم کے بعد معمول کو جواحکامات پہنچا نٹ کی طرف سے دینے جاتے ہیں معمول

ان دواحکامات پر اڑ کرتا ہے۔

1۔ پسندیدہ بھن یا عام بھن 2۔ غیر پسندیدہ بھن

معمول کو اگر ہاتھ بندنہ کے بھن دینے جائیں تو وہ اس صورت میں ہاتھ بند کر لے گا کہ اسے ہاتھ بند کرنے میں کوئی عارضہ ہو۔ اور اسے کوئی تکلیف نہ ہو لیکن اگر وہ ایسا کرنے میں کوئی تکلیف محسوس کرتا ہے اور ایسا کرنا نہیں چاہتا اور پہنچا نٹ اور بھن دے رہا ہے کہ ہاتھ اٹھائیے ہاتھ کو بند ہونے دیجئے۔ بند..... تو وہ اس صورت میں بھن غیر پسندیدہ ہو جاتے ہیں مگر یہ سوچنے کہ معمول اپنا ہاتھ بندنہ کرے گا۔ معمول کو ہاتھ بند کرنا ہو گا۔ اور ضرور کر لے گا بشرطیکہ نیند کی گھرائی حالت میں ہو۔

لیکن اگر بغیر سلائے پہنچا نزم کیا جائے تو معمول کو کچھ ایسے بھن دینے ہوتے ہیں جو اس کو مجبور کریں کہ ایسا کام ضرور ہوتا چاہیے اور یہ بھن ضرور مانے چاہیں۔

سلائے بغیر پہنچا نزم کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ایک ہی بھن کی بار بار تکرار کی جائے اس حالت میں معمول سوچنے پر مجبور ہو جاتا ہے بھن کس حد تک صحیح ہے میلوں پاور نے اپنے متعلق لکھا ہے کہ ایک دفعہ اس نے بالوں کے لئے ایک ٹانک خرید لیا۔ اس نے ٹانک خریدنے کی بہت دلچسپ وجہ لکھی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ ہر روز میں ویژن پر ایک مسلسل اور روزانہ اشتہار نے اس کو نفیا تی طور پر اتنا مجبور کیا کہ اسے ٹانک خرید کر ہی ہنی سکون محسوس ہو سکا۔ یہ سب بیداری کا پہنچا نزم ہے۔ اس لئے جائیں کی حالت میں کسی ایک بھن کی تکرار کے ذریعے نفیا تی طور پر کسی کو اتنا مجبور کر دینا۔ کہ وہ بھن کو پورا کرنے میں ہنی سکون محسوس کر لے۔ تو یہ بیداری کا پہنچا نزم کھلا گا۔

آئیے اب دیکھیں بیداری کے پہنچا نزم میں ہم کون سے تجربات کر سکتے ہیں۔

- 1۔ ہاتھوں کو پاندھتا 2۔ پاؤں کو سخت کر دینا
- 3۔ جسم کا کوئی حصہ سن کر دینا 4۔ آگے یا پیچے کو گرانا
- 5۔ کوئی خیالی چیز کا تصور کروانا۔ وغیرہ وغیرہ

ہاتھوں کو باندھنا:
 اس تجربے کے لیے ہاب ٹو (بی ون 1-B) دیکھئے مکمل طریقہ دیا گیا ہے۔

پاؤں کو سخت کرو دینا:
 معمول کو سیدھا کھڑا ہونے کو کہیے۔
 اور بھن دینا شروع کر دیجئے۔
 آپ سیدھے کھڑے ہو جائیے۔
 سیدھے بالکل سیدھے۔
 بالکل آپ سیدھے کھڑے ہیں۔
 اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 مکمل ڈھیلا۔
 اپنے پاؤں کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 ڈھیلا بالکل ڈھیلا۔
 مکمل ڈھیلا۔
 اپنے پاؤں کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 اپنے بازوؤں کو آزادانہ
 نیچے گرنے دیجئے۔
 اپنے چہرے کے عضلات
 کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 ڈھیلا بالکل ڈھیلا۔
 آپ آرام محسوس کر رہے ہیں۔
 آرام سکون۔
 اپنے بائیں بازو کو
 بہت بھاری۔

ایڈھی سے بائیں طرف گھمائیے۔
 لیکن پاؤں وہیں رہنے دیجئے۔
 بالکل وہیں۔
 اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 ڈھیلا بالکل ڈھیلا۔
 اپنے بازوؤں کا خیال کیجئے۔
 وہ بھاری ہو رہے ہیں۔
 تمام وزن بازوؤں پر رہے۔
 آپ کے پاؤں بھی بھاری ہو رہے ہیں۔
 کیونکہ
 آپ نے جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔
 آپ کے پاؤں بھاری ہو گئے ہیں۔
 آپ کے پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔
 اپنے تمام وزن پاؤں پر جانے دیجئے۔
 میری آنکھوں میں گھورتے رہیے۔
 لگاتار مسلسل
 جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
 اپنا تمام وزن
 صرف ٹانگوں پر جانے دیجئے۔
 صرف ٹانگوں پر۔
 آپ کی ٹانگیں بہت بھاری ہو رہی ہیں۔
 بہت بھاری۔

باب نمبر: 8:

بھشن کے اثرات

بھشن ایک پہنچنے کا بینادی ہتھیار ہے بھشن ہر وہ ہدایت ہے جو پہنچنے اپنے معمول کو پہنچنے کے لئے دیتا ہے۔ بھشن کو قبول کرنے کی استعداد ہر انسان میں پائی جاتی ہے بھشن کے لیے معمول کے لئے ماحول کا بہتر ہونا اور ماحول کا جازب توجہ ہونا بھی ضروری ہے۔ معمول کے ساتھ وہ تمام بات چیت جو پہنچنے کو عمل کرے گا اور جو معمول کے لئے ہدایت رکھتی ہو اس کو بھشن کہتے ہیں بھشن کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔

تیاری کا بھشن:

(preparatory) پہنچنے کے ذریعے سلانے سے پہلے کے بھشن کہتے ہیں۔ اس کے ذریعے پہنچنے کے معمول کو سونے کے لئے تیار کرتا ہے۔

خالص پہنچنے کا بھشن:

(Hypnotic suggestion) نیند لانے کے لئے جو بھشن دیے جاتے ہیں ان

کو خالص پہنچنے کہتے ہیں۔

معالجاتی بھشن:

(post Hypnotic Suggestion) بھشن جو کہ پہنچنے کی نیند کے دوران کئے گئے ہوں اور معمول پہنچنے کی نیند سے اٹھنے کے بعد ان پر عمل کرے ان کو پوسٹ پہنچنے کہتے ہیں۔

ماحول ہم پر بہت اثر انداز ہوتا ہے اور بھشن قبول کرنے میں حیرت انگیز اثر ڈالتا ہے جب ہم کسی اچھی کتاب یا اچھے میگزین کا مطالعہ کرتے ہیں تو اس کتاب سے اثر قبول کرتے ہیں اور وہ

آ۔ گے یا پچھے کو گرانا:

اس کے لیے مکمل طریقہ گذشتہ صفحات میں دیا گیا ہے۔

5۔ خیالی چیز کا تصور کرانا:

مثلاً کسی بھی خوبیوں گیرہ کا تصور کروایا جاسکتا ہے اس کے لیے بھی اس قسم کے بھشن دیجئے اور معمول وہی تصور کرے گا۔

ان تمام تجربات سے پہلے معمول میں یہ دیکھنا بھی ضروری ہے کہ آیا وہ ان کے لیے خاطر خواہ توجہ پذیری کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں یا نہیں۔

اس کے لیے ڈاکٹر سچ کا ٹھنڈا گذشتہ صفحات میں دیا گیا ہے۔ اگر معمول ڈاکٹر سچ کے ٹھنڈے میں کامیاب ہو جائے تو وہ ان تجربات کو بخوبی دکھاسکتے ہیں۔

.....☆☆☆.....

آپ کسی کتاب میں یا اخبار میں کچھ کتابوں پر تبصروں کا مطالعہ کرتے ہیں آپ اپنی پسند کے مطابق اور نقاد کی رائے کے مطابق ایک کتاب کا انتخاب کر لیتے ہیں آپ نے یا انتخاب کیوں کیا اس کا صاف جواب یہ ہے کہ آپ کونقاد پر جو اعتماد تھا اس اعتماد نے اس انتخاب پر مجبور کیا حالانکہ آپ نے کوئی کتاب دیکھی نہیں ہے کہ بخش کن لوگوں پر زیادہ اثر کرتا ہے اور اس کی دجوہات کیا ہیں۔ اس لیے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ بخش کا کیا اثر ان لوگوں پر ہوتا ہے جو تقدیم و تبصرے سے عاری ہوتے ہیں اور جوں جوں تقدیم و تبصرے کی الہیت کسی میں گھشتی جائے گی اس کو پہنچا نزم کرنا آسان ہو جائے گا۔ اس لئے اچھے معمول جامل بچے اور وہ افراد ہو سکتے ہیں جو تربیت یافتہ ہوں تربیت یافتہ اشخاص میں تقدیم کی صلاحیت کم ہوتی جاتی ہے۔

اردو میں بخش کا ترجمہ ”ہدایت“ کی جاتی ہے۔ مگر اس میں بخش کی سی جامعیت اور معنی نہیں پائے جاتے۔

بخش کا اثر کتنا گہرا ہوتا ہے۔ اس کی مثال بھی آپ لے سکتے ہیں دو چار دوستوں میں کھڑے ایک دوست کو اگر باقی تمام کہنے لگیں۔ تمہاری زبان کیوں انک رہی ہے تم تلا کر کیوں بول رہے ہو۔ تمہیں لکھت کیوں ہو گئی ہے تو..... یقین کیجئے آپ کا دوست اگر آپ کے بخش قبول کرنے لگے گا تو باتوں میں پھر ضرور اگلے گا ب اگر آپ اس کو بخش کو دور کرنے کا بھی اور بخش دیں کہ وہ تمہارے ساتھ مذاق کیا گیا تھا تم ٹھیک ہو تو وہ بہت دیر اور کافی مشکل سے تلا نا کا اثر بہت گہرا ہوتا ہے کچھ سال ہوئے لاہور کے ایک سینما گھر میں فلم کا شود کیجئے ہوئے ایک خوفناک سینے دیکھ کر ایک تماشائی کا ہارٹ فیل ہو گیا اور آپ نے یہ بھی اکثر دیکھا ہو گا کہ خواتین بدل گئی ہے۔

پہنچا نزم میں معمول بخش کو اس لیے مانتا نہیں کہ تمام بخش درست اور معنی خیز نہیں ہوتے بلکہ پہنچا نٹ کے ذاتی وقار کے باعث اسے جو پہنچا نٹ پر اعتماد ہوتا ہے فوراً اس کی تعمیل کرتا ہے اور یہیں سے بخش کی اثر پذیری حد شروع ہوتی ہے اور ہم کہتے ہیں کہ بخش کا اثر ہونا شروع ہو گیا ہے۔ ہم نیند کے اور بخش دیتے ہیں اور معمول ان کو بلا کسی پس و پیش مانتا جاتا ہے اور اسی طرح گہری نیند میں چلا جاتا ہے۔

بخش جو کہ کتاب کا مصنف ہمیں دیتا ہے ہماری شخصیت کو بد لئے میں اپنا اثر دکھاتا ہے۔

مشہور ماہر نفیسات فرائیڈ (Freud) کہتا ہے کہ بخش کسی عمل کے لئے تحریک کرنا ہے اس کے لئے وہ اپنی کتاب (introductory on psych oanalysis) میں لکھتا ہے۔ میں کہتا ہوں آسان پر دیکھنے غبارہ اڑ رہا ہے تو آپ اوپر دیکھنے لگیں گے دراصل غبارے کے تصور نے آپ کو اوپر دیکھنے کے عمل پر تحریک کی ہے یہ تو ہوا بخش کا اثر مگر بخش کے لئے کچھ باتوں کا ہونا لازمی ہے۔

1۔ بخش دینے والے کا ذاتی وقار اور معاشرہ میں اس کی وقعت۔

2۔ بخش کا جاذب توجہ ہونا۔ 3۔ بخش کا مختصر اور جامع ہونا۔

4۔ بخش کا معمول کی طبیعت کے خلاف ہونا۔

بخش دینے والے کا ذاتی وقار معمول کو پہنچا نزم کرنے میں بہت اثر ڈالتا ہے پہنچا نٹ کی ذاتی شخصیت کا اس میں کافی دخل ہے رقم نے پہنچا نٹ کے ہا ب میں اس کی کافی حد تک وضاحت کر دی ہے کہ پہنچا نٹ کا بینا وی وقار اور اس کی معاشرہ میں نیک نامی معمول کو کسی حد تک متاثر کرتی ہے۔ اس کی مزید مثال میں آپ کو یوں دے سکتا ہے کہ بخش صحیح آدمی ہی سے صحیح کام کرتا ہے اگر آپ چاہتے ہیں کہ بخش کا اثر مکمل ہو تو بخش اس شخص سے لکھنا چاہیے جس کی وقعت معمول کے دل میں بھی از جد ہوا اگر ایک جاہل مزدور یہ کہے کہ ہواز میں سے دو میل اوپر ختم ہو جاتی ہے اور شاید ہی کوئی ایسا ہو جو اس کی بات پر یقین کر لے لیکن اگر بھی بات ایک پروفیسر یا ایک شپر کہے تو ہم فوراً یقین کر لیتے ہیں اس کی کیا وجہ ہے بخش ایک ہی ہے مگر بخش دینے والے کی شخصیت بدلتی ہے۔

پہنچا نزم میں معمول بخش کو اس لیے مانتا نہیں کہ تمام بخش درست اور معنی خیز نہیں ہوتے بلکہ پہنچا نٹ کے ذاتی وقار کے باعث اسے جو پہنچا نٹ پر اعتماد ہوتا ہے فوراً اس کی تعمیل کرتا ہے اور یہیں سے بخش کی اثر پذیری حد شروع ہوتی ہے اور ہم کہتے ہیں کہ بخش کا اثر ہونا شروع ہو گیا ہے۔ ہم نیند کے اور بخش دیتے ہیں اور معمول ان کو بلا کسی پس و پیش مانتا جاتا ہے اور اسی طرح گہری نیند میں چلا جاتا ہے۔

آپ نے دو تین لوگوں میں یہ سچن دہرانے ہیں اب آپ شیپ کھول دیجئے آپ سر سے دور کوئی اوپر نکتہ ڈھونڈ لیجئے کہ آپ کی آنکھیں اوپر ہیں اُسے گھورتے رہیے اور شیپ چلنے دیجئے اب آپ دیکھیں کہ کون سی آواز زیادہ متاثر کرتی ہے پھر اسی لمحے کی بار بار پریکٹس کیجئے آپ صحیح لمحہ سیکھ جائیں گے اور پہنچا نرم آسان ہو جائے گا۔

پروفیسر فریڈرک نے سچن کی اثر پذیری کو معلوم کرنے کے لیے ایک سادہ ساتھ جربہ کیا پروفیسر نے ایک خالی بوٹل جس میں کوئی محلول پڑا تھا میز پر رکھا اور کلاس کے لڑکوں کو سچن دیا کہ اس بوٹل میں پینٹ کی خوبیوں ہے۔ اسکا اثر آپ پر ضرور ہو گا اگر آپ بوٹل کھولیں اور سونگھیں پروفیسر نے ایسی ہی ہدایات لڑکوں کو دیں اور پھر لڑکوں کو حکم دیا کہ باری باری آئیں آکر خود اس کو سونگھیں لڑکوں کا تاثر حیرت انگیز تھا وہ باری باری آتے۔ اور خوبیوں سوگھتے اور واپس چلے جاتے پروفیسر نے بعد میں ہر لڑکے سے پوچھا۔ اور ہر لڑکے نے اس خوبیوں کی تصدیق کی۔

بوٹل میں کسی قسم کی خوبیوں تھی۔ وہ محلول محض پانی تھا۔

اس واقعہ سے بھی سچن کی اثر پذیری کا کافی حد تک اندازہ ہو سکتا ہے۔

سچن کی اقسام:

مکمل سچن کو پانچ حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

1- انٹر پہنچا نٹک سچن:

پہنچا نٹک نیند کے دوران کچھ ہی لوگوں کو تجاویز دی جا سکتی ہیں جو کہ محض دو مرحلہ ہیں موثر ہو سکتی ہیں۔ غنوڈگی کی حالت اور ہلکی نیند کی حالت کیونکہ اس سے زیادہ گہری حالت جس میں محاورتا سویا مرا برابر ہوتے ہیں اس میں ذہن کامل کام نہیں کر رہا ہوتا جس کی وجہ سے سچن قبول کرنا ممکن نہیں ہوتا پہنچا نرم کی آخری حالت یعنی سوم نام بلسلک میں بھی ڈرامائی انداز میں سچن دیے جاسکتے ہیں انٹر پہنچا نٹک سچن معمول کی حصوں کو اپیل کر کے دی جا سکتی ہے اس طریقے میں معمول کو ایسی اشیاء دکھائی جاتی ہیں جن کا درحقیقت وجود نہیں ہوتا۔ مثلاً اس کی ساعت کی حس کو اپیل کر کے کچھ آوازیں از قسم گھنٹی کی آواز۔ میوزک یا ہنسنے کی آواز سننے کو کہا جاتا ہے جبکہ کمرے میں مکمل خاموشی نیند۔ پیٹھی نیند۔ گہری نیند۔

عورتوں کی آنکھوں میں آنسو آ جاتے ہیں۔ اور وہ بے اختیار رونے لگتی ہیں ان کے جذبات اثر انداز ہوتے ہیں۔

سچن دینے کے لیے آواز کا نرم اور شیریں ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ نیند کے سچن اکھڑی اور سپاٹ لمحہ میں بولے تو آپ کا معمول پہنچا نرم نہیں ہو گا۔ اس لیے سچن کی اثر پذیری کے لیے آواز کا اچھا ہوتا بھی از حد ضروری ہے ورنہ آپ کے تمام سچن کام نہ کریں گے اور اس صورت میں ناکامی ہو گی آواز کو تیز بنانے کے لیے شیپ ریکارڈ کا استعمال سب سے اچھا ہے شیپ ریکارڈ میں اپنی کئی آوازیں مختلف لوگوں میں بولیے اور آپ یوں محسوس کریں کہ آپ کے سامنے معمول بیٹھا ہے اور آپ اسے ہدایت جاری کر رہے ہیں آپ مندرجہ ذیل سچن بار بار مختلف لوگوں میں بول کر سٹ کریں اور دیکھئے کہ آخ کار کون سا لہجہ آپ کو درست اور اثر پذیر معلوم ہوتا ہے اس کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات بھی مد نظر رکھیں۔

1- سچن آہستہ آہستہ دیجئے۔

2- سچن وہی دیجئے جو کہ معمول کی طبیعت کے موافق ہو۔

3- سچن نرم آواز میں دیجئے۔ 4- ان کو مد نظر رکھ کر یہ سچن دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔

آنکھیں بند ہونے والی ہیں بند ہونے والی ہیں۔

آپ آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کے پوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

آپ کی آنکھیں خود بخود بند ہونے والی ہیں۔

اب نیند میں جار ہے ہیں۔

نیند۔ پیٹھی نیند۔ گہری نیند۔

نیند میں دینے پر منحصر ہے۔ ہلکی نیند میں کوئی پوست پہنچنے کی بھی جگہ نہیں دیا جاتا اوس طور پر جسے کی نیند میں پوست پہنچنے کے عمل کرے یہ معمول کی مرضی ہو گی کہ وہ اس بھشن پر عمل کرے یا نہ کرے اس صورت میں وہ بھشن پر اپنی مرضی سے عمل کرتا ہے گہری نیند میں دینے ہوئے پوست پہنچنے کے عمل کرنا یقیناً ہوتا ہے اور معمول کو اس کا دراک نہیں ہوتا۔

یعنی طور پر کسی پوست پہنچنے کا مکمل اثر دیکھنے کے لئے کسی ایسے بھشن کے لئے گہری نیند کا پیدا کرنا لازمی ہے گہری نیند میں آ کر کسی کو یہ بھشن دیا جائے کہ وہ چٹکی بجائے پہنس دیا جائے گا تو جائیئے کہ پہنچنے کے بار بار چٹکی بجائے پر معمول نہ دیتا ہے۔ اور اسے خود معلوم نہیں ہوتا کہ کسی مقصد کے تحت وہ نہ رہا ہے اس کی حرکات اس پوست پہنچنے کے تحت غیر ارادوی ہوتی ہے۔

پوست پہنچنے کے اثرات کی مدت کا جن پاتوں پر انحصار ہے تو وہ مندرجہ ذیل ہیں۔
1- بھشن کی نوعیت 2- نیند کا گہرا ہوتا 3- بار بار وہ رانا

بھشن کی نوعیت:

اگر ہم معمول کو ناپسندیدہ بھشن دیں تو اس کا اثر صرف چند لمحے ہی رہے گا۔ اس لئے آپ کو ہرگز وہ بھشن نہ دینا چاہیے جو معمول کے جذبات کو تھیں لگائے اگر پسندیدہ بھشن دیا جائے تو وہ اس کا اثر سالہا سال تک رہے گا۔ اس لئے حتی الوضع معمول کو غیر ضروری اور ناپسندیدہ بھشن دینے سے پرہیز کریں اس کا یہ بھی نتیجہ نکل سکتا ہے کہ آپ اگر ناپسندیدہ بھشن معمول کو ہلکی نیند میں دیں تو چونکہ اس کا شعور کچھ جاگ رہا ہے۔ اس لیے وہ اٹھنے پر آپ کے بھشن کو برا سمجھے ہوئے آپ کو بھی برا سمجھنے لگے۔

نیند کی گہرائی:

ہلکی نیند میں دینے گئے بھشن اپنا کوئی اہنگیں رکھتے اس لئے جتنی بھی گہری نیند ہو سکے پیدا کرنا چاہیے۔ نیند کو گہرا کرنے کے لیے مستند طریقے پچھلے ابواب میں بیان کردیے گئے ہیں نیند کی گہرائی کو دیکھنا از حد ضروری ہے۔

ہوتی ہے اس طرح اس کے ذاتی کی حس کو اپیل کر کے اس کو ایسی چیزیں مکھائی جاتی ہیں جن کو حقیقت میں نہ کھائے لیکن بظاہر اس کو مزہ آ رہا ہوتا ہے جیسے کہ سب آ لوغیرہ مزید برائے معمول کی حس لامسہ کو ابھارتے ہوئے اس سے کھلوا یا جا سکتا ہے کہ وہ زم و ملام ریشمی چیز کو چھوڑ رہا ہے جبکہ حقیقت میں وہ کسی کھر دری سطح کو چھوڑ رہا ہوتا ہے آخر میں وہ کسی کھر دری سطح کو چھوڑ رہا ہوتا ہے آخر میں معمول کی قوت شامعہ کو اپیل کرتے ہوئے اسے امونیا گیس یا کوئی اور خوبصورتگھائی جاتی ہے اور اسے محسوس کروایا جاتا ہے کہ جیسے وہ گلاب کی خوبصورتگھر رہا ہو۔

دوسرے مرحلے میں معمول کے اعضاء جسم میں زبانی ہدایات کے ذریعے کھپا و پیدا کرنے کا ضرورت نہ پڑے یعنی حالت بیداری میں بھی یہ عمل کیا جاسکتا ہے بالخصوص اسے معمول پر جو پہنچنے کے آخری درجے تک کبھی نہیں پہنچا پہنچنے کوئی بھی حرکت شروع کر سکتا ہے یا روک سکتا ہے مثلاً بازو، ٹانگوں، ہونٹوں، زبان، آنکھوں یا پتیلی کی حرکت اسی طرح یا اچانک بولنا شروع کروادینا یا بولنے سے روک دینا معمول کو لکھنے کے لیے بھی بھایا جاسکتا ہے لیکن ان بھشن کا مطلوبہ اثر معمول کے پہنچنے پر اعتماد پر منحصر ہوتا ہے۔

عام طور پر تین اقسام کے لوگ ہدایات کے لیے زیادہ مناسب ہوتے ہیں۔
1- ایسے معمول جو بھشن پر ہر صورت میں عمل کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

2- ایسے لوگ جو ان ہدایات کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں جو ان کی ذاتی، اخلاقی اقدار کے خلاف ہوں۔

3- ایسے لوگ جو صرف خوش گوار ہدایت پر عمل کرتے ہیں۔

پوست پہنچنے کی بھشن:

پوست پہنچنے وہ بھشن ہیں جو کہ معمول کو پہنچنے کی نیند میں دینے جاتے ہیں اور معمول جانے پر ان پر عمل کرتا ہے۔ پوست پہنچنے اس اشارے کو بھی کہتے ہیں جس کو دوبارہ دیکھتے ہی معمول نیند میں چلا جاتا ہے پوست پہنچنے پر عمل کرنے کی صلاحیت بھشن کو

2- کوئی عمل کروانا:

پوسٹ پہنچ مکان بھشن دیجئے کہ جائے پر جبکہ میں آپ کے سامنے سے فون اٹھاؤں گا آپ
چیخ ماریں گے۔

معمول اگر گھری نیند میں ہو تو یقیناً جائے پر چیخ مارے گا۔

3- معالجاتی نقطہ نظر سے:

معالجاتی بھشن ہلکی اور درجے کی نیند میں بھی دینے جاسکتے ہیں اس کے لئے خاص گھری نیند
کا پیدا کرنا ضروری نہیں۔

ہاں البتہ اگر گھری نیند طاری ہو تو یہ بھی بہتر ہے۔

غیر پسندیدہ پوسٹ پہنچ مکان بھشن دینے سے حتی الوع گریز کرنا چاہیے۔

ضروری باتیں:

پوسٹ پہنچ مکان بھشن دینے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پیش نظر رکھیے۔

1- ہر بھشن مختصر دیجئے۔

2- بھشن کوئی بارو ہرائے۔

3- بھشن اس عام الفاظ میں دیجئے جو معول آسانی سے سمجھ سکے۔

4- ایک بھشن کا ایک ہی مطلب دیجئے۔

5- بھشن گول مول الفاظ میں نہ دیجئے۔

پوسٹ پہنچ مکان بھشن کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ پہلے حصے میں جائے کے بعد دی
گئی بھشن یاد رکھی جاتی ہیں۔ جبکہ دوسرے حصے میں جائے کے بعد یہ بھشن دماغ سے محظوظی
ہوتی ہیں۔

3- ملتوی شدہ بھشن:

ایسے بھشن کے نتائج کافی طویل عرصے کے بعد برآمد ہوتے ہیں کچھ ماہین کا خیال ہے کہ

نیند جتنی گھری ہو گی پوسٹ پہنچ مکان بھشن کا اثر اسی لحاظ سے بڑھتا جائے گا۔

بار بار دہرانا:

ایک پسندیدہ بھشن کو بار بار دہرانے سے اس کا اثر بہت بڑھ جاتا ہے اس لئے حتی الوع
ایک پوسٹ پہنچ مکان بھشن کو بار بار دہرائے گھری نیند میں کسی پوسٹ پہنچ مکان بھشن کو بار بار
دہرانے سے وہ بہت دریپا ہوتا ہے۔

پوسٹ پہنچ مکان کے فوائد:

پوسٹ پہنچ مکان کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

1- معول کو گھری نیند میں ڈالنا:

جب دوبارہ ہم کسی معول کو پہنچانے کرنا چاہیں تو اس صورت میں پوسٹ پہنچ مکان بھشن
بہت کارآمد ہوتے ہیں معول کو گھری نیند میں بھشن دیجئے۔

آئندہ جب میں آپ کو پہنچانے کروں گا۔

آپ فوراً گھری نیند سو جائیں گے۔

میں جو نبھی تین تک گنوں گا۔

تین گنتے ہی۔

آپ گھری نیند میں سور ہے ہوں گے۔

گھری نیند۔

اور پھرتب ہی اٹھیں گے جب میں اٹھاؤں گا۔

اس سے پہلے نہیں۔

آئندہ جب میں۔

تین تک گنوں گا۔

آپ فوراً گھری نیند سو جائیں گے۔

ملتوی شدہ بخشن پر عمل نیند سے باہر آنے کے بعد ہوتا ہے لیکن معمول مکمل طور پر حالت بیداری میں نہیں ہوتا بلکہ عامل کے دیئے ہوئے وقت کے مطابق دوبارہ تھوڑی دری کے لیے ترمیمی حالت میں چلا جاتا ہے۔ اور ملتوی شدہ بخشن پر عمل درآمد کے بعد معمول نیند سے باہر آ جاتا ہے ملتوی شدہ بخشن گھنٹوں یا ہفتوں کے وقفے سے بھی عمل میں آ سکتی ہیں اور معمول کو علم نہیں ہوتا کہ وہ ایسی حرکت کیوں کر رہا ہے جس کا عامل نے اسے دوران پپناژم حکم دیا تھا کیونکہ جانے کے بعد عامل کے دیئے ہوئے وقت کے درمیانی وقفے میں وہ بخشن بھول جاتا ہے لیکن وقت مقرر پر بخشن کا اثر شروع ہو جاتا ہے۔

4- آٹو بخشن:

آٹو بخشن سے مراد یہ ہے کہ مریض پپناژٹ کی بجائے اپنی مرضی کا بخشن قبول کریں۔ اس لیے اس میں عامل اور معمول کا صحیح رابطہ استوار نہیں ہوتا جو کہ معمول کے علاج کی راہ میں رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔ آٹو بخشن پہلے سے ذہن میں پختہ کی گئی بات کے مطابق ہی کام کر سکتی ہے اور پپناژٹ کی ہدایت کو مانے سے انکار کر دیتی ہے۔ اصل میں پپناٹک سلیپ آٹو سلیپ کی طرح ہی ہوتا ہے اور اسی دوران آٹو بخشن معمول کے اندر سے ہی اٹھتی ہے وہ اپنے اندر کے خیالات پر عمل کرتا ہے اور پپناژٹ کی بخشن آخر کار معمول کی اپنی بخشن بن جاتی ہے کیونکہ وہ ان پر یقین رکھتا ہے اور ان پر عمل کی امید کرتا ہے کیونکہ اس کے برعکس خاکی آٹو بخشن نتیجہ خیز ثابت نہیں ہوتا۔

ٹیلی پیتھک بخشن:

اس طریقے میں ٹیلی پیتھکی کے ذریعہ ہدایت دی جاتی ہیں پپناژٹ معمول کی کسی حرکت کو کسی بھی وقت اپنی مرضی سے شروع یا ختم کر سکتا ہے اس کے لیے خاص ہنی مہارت ہوتی ہے اسی ہنی مہارت زندگی رشتہ داروں کے درمیان جذباتی ہم آہنگی کی بنابرآ آسانی حاصل کی جاسکتی ہے کیونکہ اس میں معمول کو یہ تجویز کیا جاسکتا ہے کہ وہ ڈور دراز کے علاقے میں موجود کسی غرض سے دماغی طور پر رابطہ قائم کریں۔ اس طرح معمول پپناژم کی حالت میں چکنچ جاتا ہے جبکہ عامل اپنی ہدایات کے ذریعے اس کے دماغ میں موجود ہوتا ہے لیکن معمول کو یہ یاد نہیں رہتا کہ پپناژم

کی حالت میں اس سے کیا کچھ سرزد ہوا لہذا عامل کو چاہیے کہ معمول کو حالت بیداری میں لانے سے پہلے والی تمام ہدایت منسوخ کر دیں تاکہ جانے کے بعد اس پر کوئی اثرات باقی نہ رہے ٹیلی پیتھک بخشن کا تعلق فی الحال پر یکیکل سے زیادہ تھیوری پر ہے اور اس موضوع پر جاری تحقیقات کے کامیاب ہونے پر اس میدان میں مزید پیش رفت کی امید ہے۔

بخشن دینے کا طریقہ:

بخشن کیسے دیا جائے۔ اس آرٹیکل کا بغور مشاہدہ اور مسلسل تجربہ آپ کو بخشن دینا سکھا دے گا۔

بخشن دینے وقت مندرجہ ذیل ہدایت مذکور کیسے۔

1- بخشن ایک مطلب واضح کرے:

بخشن کو کبھی بھی گول مول الفاظ میں نہ ادا کیجئے بلکہ سیدھے سادھے الفاظ میں اس کو ظاہر کیجئے۔ بخشن کے الفاظ بہت آسان ہونے چاہیں تاکہ معمول کو سمجھنے میں دشواری پیش نہ آئے آپ ادھر بخشن دیں اور ادھر معمول بخشن کو فوراً قبول کرے مثلاً آپ جب دیکھیں کہ معمول کی آنکھیں گھورتے ہوئے تھک چکی ہیں تو یوں بخشن نہ دیجئے۔

آپ کی آنکھیں گھورتے ہوئے نہم آسودہ ہو کر بہت تھکتی جا رہی ہیں۔

آنکھوں کے تھکنے سے آپ کو نیند بھی ہلکی ہلکی محسوس ہو رہی ہے۔

بلکہ مندرجہ ذیل بخشن فوراً کام کریں گے۔

آپ کی آنکھیں گھورتے ہوئے تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں سے پانی بہرہ رہا ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں میٹھی نیند۔ گہری نیند۔

اگر آپ بھی اپنے نشر کا ناجائز وقت استعمال کریں گے تو بری طرح ناکام ہوں گے اگر ایک پڑھتے ہوئے شخص کو آپ یہ بھشن دیں کہ آپ کی نائگ بل رہی ہے۔ نائگ حرکت میں ہے تو آپ خود ہی محسوس کریں گے کہ یہ بھشن کا کتنا ناجائز استعمال ہے اور معمول نے اس کا کتنا بر امنا یا ہے آخراں کی بھی عقل اور دماغ ہے کیا وہ یہ دیکھنیں سکتا کہ پڑھتے ہوئے جب کہ وہ ساکن ہے اس کی نائگ حرکت میں کیسے آگئی۔ کیا کوئی مافوق الفطرت عناصر سے اس کی دشمنی ہے نہیں اس کے بر عکس آپ اگر اسی پڑھتے ہوئے شخص کو یہ بھشن دیں کہ آپ کی آنکھیں پڑھتے ہوئے سرخ ہو رہی ہیں آپ کی آنکھیں پڑھتے ہوئے تھک چکی ہیں آرام کر لیجئے تو وہ آپ کے تمام بھشن پر مکمل اثر دکھائے گا۔

اگر معمول پر گھورتے ہوئے کافی دیر ہو چکی ہے اور وہ اس کو دیکھتے ہوئے تھک چکا ہو اور آپ بھی یہ دیکھیں کہ اس کی آنکھیں کافی بھاری ہو گئی ہیں تو بھشن شروع کریں۔
آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ اپنی آنکھیں بند کر لینا چاہتے ہیں۔

آپ کی آنکھوں میں مسلسل گھورنے سے جلن ہو رہی ہے۔

آپ کی آنکھوں کے پوٹے بھاری ہو چکے ہیں۔

آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آپ اگر اب دیکھیں کہ آنکھیں واقعی بند ہونے والی ہیں تو بھشن جاری رکھیے تو فتنکہ معمول نیند میں پہنچ جائے۔

بھشن کیا دینے چاہیں:

جس وقت اس کی ضرورت ہو اگر معمول گھبراہٹ اور تھکان محسوس کر رہا ہے اس کو بھشن دینا

2- بھشن سادہ اور عام فہم میں دیا جائے۔

بھشن کو جس حد تک ہو عام فہم ہونا چاہیے دیق الفاظ کو سمجھنے کے لیے معمول کی توجہ ہے جائے گی اور وہ اثر پذیری بہت کم قبول کرے گا ہمیشہ سادی زبان میں بھشن دیجئے۔ مثلاً

آپ تھکا وٹ محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں صحکتی جا رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند اور نیند۔

میٹھی نیند..... گھری نیند۔

3- ایک ہی بھشن کو بار بار دہرائیے:

بھشن کا دہرا نا معمول پر نفیا تی اثر ڈالتا ہے اور وہ اثر پذیری جو کہ ایک دفعہ بھشن دینے پر قبول نہ کر سکتا تھا اس کو وہ دوسری دفعہ بھشن دینے پر حاصل کر لے گا۔ مگر بھشن کو اس حد تک نہ دہرائیے کہ معمول کی طبیعت پر بار بار ہونے لگے اگر ایسا ہوا تو معمول پہنچا نہ ہو سکے گا مثلاً مندرجہ ذیل بھشن اثر پذیری دکھانے کے بجائے گھٹاتے ہیں۔

آپ کی آنکھیں صحکتی جا رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں صحکتی جا رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں صحکتی جا رہی ہیں۔

4- بھشن موقع محل دیکھ کر دینے چاہیں:

بھشن کا استعمال تب کیجئے۔ جب اس کی ضرورت ہو ایک جراح نشتر کا استعمال طب میں اس وقت کرتا ہے جب ایک ناسور یا پھوٹے کا کافی مقصود ہو اور بحالی صحت کے لیے۔ اس لئے

شروع کر دیجئے۔ آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں آپ کو نیند آ رہی ہے وغیرہ وغیرہ۔

مندرجہ بالا بہدایات بھن کا صحیح استعمال سکھا دیں گے۔ بھن دیتے وقت معمول اگر کسی قسم کا اثر نہ دکھائے تو آپ کو بھن لگاتا رہ دینا چاہیں اس وقت گھبراہٹ یا خوف کا ہلکا سا شائے بھی آپ کے چہرے پر نظر نہ آنا چاہیے آپ بے خوفی سے بھن دیتے رہیے تھوڑی دیر میں معمول میں اثر پذیری پیدا ہو گی اور وہ بھن قبول کرنے کے ساتھ آپ کا آدھا کام ختم ہو گیا اب صحیح بھن آپ کے منہ سے لکھا ہے اگر آپ اب بھی بھن کا استعمال جاری رکھیں تو معمول میں انتہا درجے کی اثر پذیری پیدا ہو جائے گی۔ اور آپ کے مزید بھن کو بلاپس پیش ماننے لگے گا۔

معمول کو بیدار کرنا:

پہنچا نہ کی نیند سے جگانا اور معمول کو بیدار کرنا بہت آسان ہے، ہم اسے عام بھن دے کر نیند سے باہر لاسکتے ہیں اور معمول بیدار ہو جاتا ہے لیکن اگر بار بار بھن دینے کے باوجود معمول نہ اٹھے تو آپ کو فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں کہ معمول کو کوئی حادثہ پیش آ جائے گا بلکہ وہ خود ہی تھوڑی دیر بعد پہنچا نہ کی نیند سے عام نیند میں چلا جائے گا اور پھر تب ہی اٹھے گا جب اس کی تکان خود بخود ختم ہو جائے گی۔

نیند سے اٹھانے کے لیے مندرجہ ذیل اصول یاد رکھیے۔

”اگر کسی معمول کو پہنچا نہ کی نیند سے اٹھانا مقصود ہو تو اس کے لیے دو طریقے ہیں اول بھن دو م کوئی اشارہ“

بھن سے اٹھانا:

آپ معمول کو بھن کے ذریعے جگا سکتے ہیں اس کا طریقہ کاری یہ ہے جب معمول پہنچا نہ کی گھری نیند سو رہا ہو تو اسے بھن دیجئے۔ سوتے رہیے۔

نیند۔

گھری نیند۔

آپ گھری نیند میں سور ہے ہیں۔

جب میں آپ کو اٹھاؤں گا۔

تب ہی آپ اٹھیں گے۔

اس سے پہلے نہیں۔

آپ سور ہے ہیں۔

جب میں۔

تین تک گنوں گا۔

تو دو تک پہنچتے پہنچتے۔

آپ کی تمام نیند غائب ہو جائے گی۔

آپ کا جسم ہلکا چھلکا..... ہو جائے گا۔

آپ تازہ دم ہو جائیں گے۔

اور جب میں۔

تین کھوں گا۔

آپ آنکھیں کھول دیں گے۔

ایک.....

آپ کی نیند ہلکی ہو رہی ہے۔

ہلکی..... بہت ہلکی۔

آپ تازہ دم ہو رہے ہیں۔

گھری سانس لجھتے۔

وو.....

آپ کی نیند ختم ہو گئی ہے۔

آپ تازہ دم ہو گئے ہیں۔

باب نمبر 9:

پہنچ کرنے کے طریقے

پہنچ مکان ایکلو پیڈیا کی بنیادی طور پر تین حالتیں ہوتی ہیں۔ جن پر پہنچ مکان ایکلو پیڈیا کی بنیادی طور پر تین حالتیں ہوتی ہیں۔ جن پر پہنچ مکان ایکلو پیڈیا کی بنیادی طور پر تین حالتیں ہوتی ہیں۔

1- عام حالت:

اس حالت میں معمول کے بس میں نہیں ہوتا وہ اپنی آنکھیں کھول کر اس کے ہاتھ اور پاؤں رفتہ رفتہ اس کے قابو سے باہر ہو جاتے ہیں وہ خود سے اور گرد و پیش سے بیگانہ ہو جاتا ہے۔

2- درمیانی حالت:

اس حالت میں معمول پر گھری مصنوعی نیند طاری ہو جاتی ہے اس دوران ہدایت قبول کرنے کی صلاحیت بہت کم ہو کر رہ جاتی ہے اس کا لاشور تمام احکامات کو قبول کرنے کی پوزیشن میں ہوتا ہے۔

3- بے ہوشی کی حالت:

یہ پہنچ مکان ایکلو پیڈیا کی بنیادی حالت ہوتی ہے معمول تمام شرائط و احکامات کو قبول کرتا ہے اور جب وہ نیند سے بیدار ہوتا ہے تو اسے یاد ہوتا ہے کہ پہنچ مکان ایکلو پیڈیا کی بنیادی حالت میں اسے کیا بھشن دی گئی تھی یہ آخری مرحلہ ہوتا ہے جس میں معمول اپنے آپ پر کنشول کھو دیتا ہے اور ان پاتوں پر درست طریقے سے عمل کرتا ہے جو پہنچ اسے تجویز کرتا ہے اگر اس حالت میں معمول کو انڈیکشن دی جائے کہ وہ تکلیف محسوس نہیں کرے گا تو واقعی تکلیف محسوس نہیں کرتا خواہ اس کے جسم کے کسی حصے کو کتنی ہی ضرب کیوں نہ لگائی جائے تو نیند کے بعد معمول ہشائش بیش اسے بیدار ہو جاتا ہے ڈاکٹر بنیادی مطابق پہنچ مکان ایکلو پیڈیا کی بنیاد مندرجہ ذیل تین اصولوں پر قائم ہے۔

خوشی اور راحت محسوس کریں گے۔
آپ جانے کے لیے۔
دس تک گئیں۔
جب میں چار تک گنوں گا۔
تو آپ۔

دس تک گئیں گے۔
چھ تک جب آپ پہنچ جائیں گے۔
آپ آنکھیں کھول دیں گے۔
اور دس تک بالکل جاگ جائیں گے۔
میں چار تک گئے۔

آپ بھی گئے کے لئے تیار ہو جائے۔
ایک دو تین۔
چلنے
شروع کیجئے۔

معمول اکثر اٹھ جاتا ہے اور اس کو اتنا بھی معلوم نہیں ہوتا کہ وہ کیوں گنтарہ ہے۔

.....☆☆☆.....

آوازیں نیند بیدار کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں آخر میں حس لامسہ یعنی چھونے کی حس کا درجہ آتا ہے جسم کے کچھ حصوں مثلاً آنکھوں، ناک کی جڑ، انگوٹھا اور کہنی وغیرہ مخصوص پوائنٹ ہیں جن پر معمولی پریشرڈا لئے آرام دہ جسمانی حالت کے ساتھ غنودگی بیدار ہوتی ہے۔

2- نینسی سسٹم:

اس سسٹم کی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے ذریعے معمول کے ذہن کو تحرک کر کے تنویکی نیند بیدار کی جاتی ہے اگر پہنچا نہ کا انسانی جسم کے کام کرنے کے طریقہ کار کا بخوبی علم رکھتا ہو تو یہ سسٹم بڑا موثر ثابت ہوتا ہے نینسی سکول آف تھارٹ سے تعلق رکھنے والے ڈاکٹر ہوں کے مطابق اس طریقے سے تنویکی نیند طاری کرنے کے لیے مندرجہ ذیل اڈیکشن مفید ثابت ہوتی ہے۔

”آپ سونے کی کوشش کریں اور اس کے علاوہ کسی خیال کو ذہن میں نہ لائیے۔“

آپ کی ٹکلیں لگاتار بھاری ہو رہی ہیں اور آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ کا جسم بہت تھکا وٹ محسوس کر رہا ہے۔

آپ کے بازو سو نہ اشروع ہو گئے ہیں اور ٹکلیں بھاری ہو رہی ہیں۔

نیند کی خواہش نے آپ کے تمام جسم کو جکڑ رکھا ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہیں نیز آپ کا سر اور پورا جسم بھاری ہو رہا ہے آپ کے ذہن سے خیالات ختم ہو رہے ہیں اور آپ مزاحمت بھی نہیں کر سکتے۔

آپ کوشش کے باوجود اپنی آنکھیں کھوں نہیں سکتے۔

آپ اپنے بازو کو اپنی مرضی سے حرکت نہیں دے سکتے۔

اب آپ مکمل طور پر سو گئے ہیں۔

اب آپ اس وقت تک بیدار نہیں ہوں گے جب تک میں آپ کو ایسا کرنے کو نہ کہوں۔

مندرجہ بالا طریقہ تنویکی نیند بیدار کرنے کے لیے بہت کامیاب ہے اس کے علاوہ سیمیر ای میا مقناطیسٹ کا استعمال۔

1- امید:

یہ پہنچا نہ کے حصول کے حوالے سے ایک بنیادی نقطہ ہے۔

2- ارادہ:

یہ پہنچا نہ کو مکمل طور پر بصورت تمام مکمل کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔

3- اثرات:

پہنچا نہ کے ماہر انہ خصیٰ اثرات پہنچا نہ کی کامیابی کے حصول میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔

پہنچا نہ کا آغاز:

متبدی حضرات کے لیے پہنچا نہ میں کامیابی کے اصول کے لیے تین اہم طریقے ذیل میں بیان کیے جا رہے ہیں جن کو وہ اپنی سہولت کے مطابق اسکھی یا علیحدہ علیحدہ استعمال کر سکتا ہے۔

1- چار کوٹ سسٹم:

چار کوٹ سسٹم کسی چمکدار شے کے استعمال پر زور دیتا ہے مقناطیسی یا بچلی کی کوئی ڈیوائس جو پہنچا نہ کے منتخب آلات کے ساتھ لگائی گئی ہوں اس کے ذریعے پریشرڈا لاجاتا ہے اس طریقے میں یہ کوشش کی جاتی ہے کہ معمول کے حواس خسہ میں سے کسی ایک کے ذریعے ترمیمی حالت بیدار کی جائے اس کے لیے عموماً حس لامسہ، حس سامنہ یعنی دیکھنے چھونے اور سنسنے کی حصوں کو استعمال کیا جاتا ہے اچھے نفیات کے حاصل رکھوں، عمدہ میوزک اور زم و ملائم اشیاء معمول پر اچھا اثر بیدار کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں معمول کے کردار کا اچھی طرح جائزہ لینے کے بعد یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ کون سارنگ اس پر سلانے اور جگانے کے حوالے سے مفید و موثر ثابت ہوگا۔

حس باصرہ کے بعد حس سامنہ یعنی سنسنے کی حس اہمیت رکھتی ہے آواز کی مصنوعی تکرار سے معمول میں غنودگی بیدار کی جاتی ہے کلاک کی تک تک گھنٹی کی تیز آواز اور اسی قبیل کی دوسری

کیونکہ وہ۔

بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ اپنی آنکھیں کھول نہیں سکتے۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہیں۔

آپ ہکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... گھری نیند۔

گھری نیند..... میٹھی نیند۔

ڈاکٹر بریڈ آنکھوں کو تھکا کر نیند بیدار کیا کرتے تھے۔

2-ڈاکٹر وہٹ لوکا طریقہ:

ڈاکٹر وہٹ لوکا دعویٰ ہے کہ ”میں دنیا کے ہر شخص کو دس سینند میں پہنچا نہ کر سکتا ہوں“، ڈاکٹر

وہٹ لوگوں کے پیچھے کا نوں کے نزدیک شریانوں کو الگیوں سے دباتے جس کے باعث دماغ

میں دوران خون کی رفتار کم ہو جاتی اور معمول چند سینند میں آنکھوں کے سامنے اندر ہمرا محسوس کرتا

ڈاکٹر تھکن اور نیند کے بھشن دے کر صرف چار پانچ سینند میں پہنچا نہ کر لیتے۔

ہماری گردن کے دونوں طرف کا نوں کے نزدیک جو شریانیں دماغ اور چہرے کو خون

پہنچاتی ہیں۔ ان کو بند کرنے سے خون کا دورہ دماغ کی طرف ہو جاتا ہے اور معمول نیند میں چلا

جاتا ہے۔

Carotid کا لفظ یونانی حرف Karotides سے لکھا ہے جس کا مطلب نیند ہے اس

سے ہمیں یہ پتہ بھی چلتا ہے کہ یونانی لوگ جانتے تھے کہ اس شریان کو دبانے سے معمول پر نیند

پہنچا نہ کے طریقہ کار:

اس باب میں دنیا کے بڑے بڑے پہنچاؤں کے طریقہ کار بیان کئے جائیں گے راقم الحروف نے ہر جگہ تفصیل سے کام لیا ہے اور کوئی نقطہ نظر انداز نہیں ہونے دیا۔

1-ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ:

ڈاکٹر بریڈ ہی پہلے وہ آدمی تھے جنہوں نے پہنچا نہ کے عملی خطوط پر کام کرنا شروع کیا اور اس کو طب میں استعمال کیا ڈاکٹر بریڈ معمول پر نظریں جانے Gazing اور پاس Passes سے پہنچا نہ کر دیتے تھے۔

ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ کار یہ ہے۔

وہ معمول کو جسم ڈھیلا چھوڑ دینے اور استراحت Relaxation کرنے کی بار بار ہدایت کرتے تھے۔

جب معمول میں استراحت بیدار ہو جاتی اور جسمانی تناو بالکل ختم ہو جاتا تو چھوٹا سا آئینہ لے کر مریض کی آنکھوں کے سامنے آٹھوں انج کے فاصلے پر ماتھے سے اوپر رکھ دیتے اور مریض کو اسے گھوڑنے کی ہدایت کرتے جب آنکھوں میں تناو بیدار ہو جاتا تو بھشن شروع کر دیتے۔ آئینہ کو گھوڑتے رہیے۔

مسلسل اور لگاتار۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

گردن کا تناو ختم کر دیجئے۔

آپ کا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

بھاری..... بہت بھاری۔

مگر آپ گھوڑتے رہیے۔

اس طرح نیند کی ہدایت دے کر معمول کو پپنا ناز کر دیتے۔

4۔ ڈاکٹر بیٹھ کا طریقہ:

ڈاکٹر بیٹھ 1898ء میں اپنے فن کے ماہرین میں گنے جاتے تھا انہوں نے نیو یارک انسٹی ٹیوٹ آف سائنس کی بنیاد رکھی۔ انہوں نے سب سے زیادہ زور جسم کے تمام عضلات کو ڈھیلا کرنے پر دیا تھا ان کا نظریہ تھا کہ معمول جتنے آرام اور سکون کے ساتھ ہو گا اس کی بخشش پذیری کی اہلیت بڑھتی جائے گی۔

وہ کہتے تھے کہ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دینے سے مقصد نیند کا بیدار کرنا ہے وہ اس کے ساتھ ہی اسے دیتے معمول کو پپنا نزم کی نیند کے وقت جسم کو ڈھیلا چھوڑ دینے سے ویسی ہی کیفیت طاری ہو جاتی ہے کہتے تھے کہ پپنا نزم کی نیند کے وقت جسم کو ڈھیلا چھوڑ دینے سے ویسی ہی کیفیت طاری ہو جاتی ہے جیسی کہ سوتے وقت۔

ان کا طریقہ کاری تھا۔

معمول کو آرام کری پر دراز ہونے کی ہدایت تجویز اور بخشش دیتے۔

آپ آرام کے ساتھ لیٹ جائیے۔

آرام اور سکون کے ساتھ۔

اپنے تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

پہلے پاؤں سے ابتداء کیجئے۔

اپنے پاؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنا گھٹنا بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا ڈھالا۔

اب اپنی نانگوں کو۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنی رانوں کو..... مکمل ڈھیلا۔

طاری ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر وہٹ لوکا یہ طریقہ جو ڈوکشی کا ایک داؤ ہے یہ طریقہ بعض دفعہ بہت خطر ناک ثابت ہوتا ہے اور پپنا نزم اسے بہت ہی کم استعمال کرتے ہیں۔

3۔ ڈاکٹر برینم کا طریقہ:

ڈاکٹر برینم بھی ایک بہت بڑے پپنا نزم گزرے ہیں وہ اپنے مریضوں کو بڑی ہوشیاری سے پپنا ناز کرتے تھے اور معمول جلد ہی نیند کی آغوش میں چلا جاتا۔

ڈاکٹر برینم کا طریقہ کاری تھا۔

معمول کو آرام کری پر بیٹھنے کی ہدایت کرتے اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑنے کا بار بار بخشش دیتے معمول کو پپنا نزم کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کی ہدایت کرتے۔

اس کے بعد کبھی شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کو گھورنے کی ہدایت کرتے ڈاکٹر برینم خود کبھی انگلی اور انگوٹھے کو ملاتے اور کبھی کھولتے انگلی اور انگوٹھے کو بند کرنے سے اگر معمول بھی آنکھیں بند کرتا تو اسے نیند کے بخشش دیتے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ کا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

آپ تکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ نیند بھی محسوس کر رہے ہیں۔

نیند گھری نیند۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آنکھیں بند کر لیجئے۔

آپ سونے والے ہیں۔

آپ سورہ ہے ہیں..... آپ سورہ ہے ہیں۔

آپ گھری نیند سورہ ہے ہیں۔

اور ان جملوں کو پار پار دہرانے سے معمول پر نیند طاری ہو جاتی اور تھوڑی دیر بعد وہ گھری نیند میں چلا جاتا۔

5۔ ڈاکٹر لامڈ بھکی کا طریقہ کار:

ڈاکٹر لامڈ بھکی معمول کو کوچ پر بیک لگا کر بخادیتے۔ اور خود اس کے پہلو میں کھڑے ہو جاتے۔

اب ڈاکٹر لامڈ بھکی اپنی پہلی دو الگیوں کو معمول کے ماتھے سے ایک فٹ کے فاصلے پر اس طرح رکھتے کہ معمول کی آنکھیں اس کو دیکھنے کے باعث تھک جائیں۔

اب معمول کو ان الگیوں کے سرے پر لگاتار گھورنے کی ہدایت کرتے مسلسل اور لگاتار۔ معمول کو اپنے ذہن سے سوائے پہنچاٹ کے تمام خیالات باہر پھینک دینے کو کہتے۔

ایک آدھہ منت تک لگاتار دیکھنے سے جب معمول میں کھچاوت اور تکان کے آثار بیدار ہوئے تو ساتھ ساتھ آپ نیند کے بجھن بھی دیتے جاتے۔ جیسے

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

بھاری..... بہت بھاری۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

اگر معمول پر جلد پہنچا نہ کی نیند بیدار ہوتی تو اس کی پیشانی پر ہاتھ رکھ دیتے۔ اور اس طرح تکان کے بعد نیند کے بجھن دیتے جاتے اور آخراً معمول گھری نیند میں چلا جاتا۔

اب آپ اپنے پاؤں کو پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

(اگر پھر تناو بیدار ہوتا)

اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

بالکل ڈھیلا۔

آپ اپنے بازوؤں کو۔

بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

کمل ڈھیلا۔

اپنی الگیوں اور..... ہاتھوں کو۔

ڈھیلا بالکل ڈھیلا۔

آپ نے اپنے پورے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

ڈھیلا ڈھیلا۔

آپ آرام کے ساتھ لیتے ہیں۔

آپ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ آرام کے ساتھ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

نیند..... گھری نیند۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ گھرائیوں میں جا رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

بند ہو رہی ہیں۔

معمول کی آنکھوں کے سامنے کوئی ڈیڑھ منٹ کے فاصلے پر اور ماتھے سے فٹ اور ایک چھوٹا سا آئینہ رکھ دیتے۔

معمول کو اس آئینہ پر مسلسل گھورنے کی ہدایت کرتے جب کچھ نظری تکان بیدار ہو جاتی تو بخشش دینے لگتے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو گئی ہیں۔

آپ تکان محسوس کر رہے ہیں۔
میں گننے لگا ہوں۔

آپ۔

ہر طاق عدد پر۔

آنکھیں کھولنے۔

اور جفت عدد پر۔

آنکھیں بند کر لیجئے۔

جب آپ چالیس۔

پہنچ جائیں گے۔

تو آنکھیں بہت تھک جائیں گی۔

بہت زیادہ۔

اور جب ساٹھ تک۔

تو آنکھیں تکان کی وجہ سے۔

کھل نہ سکیں گی۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جائے گا۔

آپ تکان محسوس کریں گے۔

اور میں اور آگے گئتا جاؤں گا۔

6-ڈاکٹری بالٹ کا طریقہ:

ڈاکٹری بالٹ DR.Liebeault بھی معقول پر نیند طاری کرنے میں بہت مہارت رکھتے تھے وہ معقول کو جسم ڈھیلا چھوڑنے اور پھر اس کو بخشش کے ذریعے پپنا تاز کر دیتے تھے معقول تھوڑی ہی دیر بعد پپاٹزم کی نیند سور ہا ہوتا۔

ڈاکٹری بالٹ اپنے دور کے بہترین ماہرین فن میں شمار ہوتے تھے۔
اور انھوں نے ہزاروں مريضوں کا بلا معاوضہ علاج کیا تھا۔
ان کا طریقہ کاری یہ ہے۔

مریض کو آرام کر سی یا کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کرتے۔
ذہن سے تمام خیالات نکال دینے کو کہتے۔

اسے اپنی آنکھوں میں غور سے دیکھنے اور لگاتار گھورنے کی ہدایت کرتے اگر اس کی آنکھیں جلد بند نہ ہو جائیں تو پھر ان کو آنکھیں بند کرنے کو کہتے۔

ساتھ ہی بخشش دینے شروع کر دیتے۔
تمہاری آنکھیں تھک چکی ہیں۔
بھاری ہو چکی ہیں۔

تمہارے ہاتھ پاؤں بھاری ہو گئے ہیں۔
کن ہوتے جا رہے ہیں۔

تم اپنے آپ سے بے خبر ہوتے جا رہے ہو۔
اس طرح بار بار بخشش دینے سے وہ پپنا تاز ہو جاتا۔

7-ڈاکٹر سڈنی فلاور کا طریقہ:

ڈاکٹر سڈنی فلاور بھی ایک نامی پپناٹ تھے وہ ہر معقول پر الگ طریقے کا انتخاب کرتے ان کا نظریہ تھا کہ کسی ایک طریقے سے ہر معقول کو پپنا تاز نہیں کیا جا سکتا۔

ان کا طریقہ کاری یہ تھا۔

پھر اس کو آہستہ آہستہ بخش دیتا۔
 میں گنتی گنا شروع کرتا ہوں۔
 آپ ہر نمبر پر آنکھیں کھولنے۔
 اور بند..... کر لیجئے۔
 اس وقت آپ کے ذہن میں کوئی۔
 دوسرا خیال نہ آئے۔
 لیجئے۔
 ایک..... دو..... تین۔
 ار سکن گنتی گننے لگتا حتیٰ کہ معمول کی آنکھوں کے پوٹے پھر پھڑانے لگتے وہ کری میں
 دھنے لگتا اور پھر آخ رکار اس کی آنکھیں بالکل بند ہو جاتیں۔
 ار سکن اب گنتی گنا بند کر دیتا۔ اور نیند کے بخش شروع کر دیتا اس طرح وہ مکمل پناہزم ہو
 جاتا۔

.....☆☆☆.....

آپ پر۔
 اور نیند طاری ہوتی جائے گی۔
 نیند اور گہری نیند۔
 لیجئے۔
 میں گننے لگا ہوں۔
 ایک دو تین۔
 ایک عدد گننے کے بعد دو سکینڈ کا وقفہ دیتے اور پھر دوبارہ اس طرح اکثر ویسٹر پناہزم ہو
 جاتے۔
 جب پلکیں جھکنے لگتیں۔
 اور معمول۔
 نیند محسوس کرنے لگتا اور تھکاوت کے بخش دیتے۔
 معمول تھوڑی دیر بعد میں پناہزم ہو جاتا۔

اس طریقے سے وہ لوگ پناہزم کیے جاتے ہیں جو کہ تنقید و تبرے کی خاصی الہیت رکھتے
 ہیں مثلاً طلباء اور وہ افراد جنہوں نے نفیات کے دو چار حرف پڑھے ہوں۔
 اس طریقے میں ہر عدد پر آنکھیں بند کرنے اور کھولنے کا بخش بھی دیا جاسکتا ہے بقیہ نیند
 کے بخش اسی طرح دیجئے۔

ار سکن کا طریقہ:

ار سکن Eirskine نے اپنی تمام زندگی پناہزم کے لیے وقف کر دی اور اس نے لنگڑے
 لوگوں کا علاج کیا ہے اس نے ان لوگوں کی آنکھیں واپس دلا دیں اور زبان کی لکنت کو ختم کیا
 ار سکن اپنے معمول میں یکسوئی بیدار کرنا چاہتا ہے سب سے پہلے وہ معمول کو آرام کری پر بیٹھنے کی
 ہدایت کرتا اور کری کی پشت سے فیک لگانے کا بخش دیتا اس موقع پر معمول اگر کوئی تکلیف محسوس
 کرتا تو فوراً اس کی تکلیف دور کر دی جاتی۔

L- پہنچا نک سے پہنچا نہ کرنا Hypnopise
B- آف تعلمس کوپ سے پہنچا نہ کرنا
J- بجلی کے بلب سے سلانا
D- انگوٹھی سے سلانا
R- بیت گھری کا طریقہ

بغیر آلات کی مدد سے ہم جن طریقوں سے پہنچا نہ کر سکتے ہیں ان کا طریقہ کا مفصل یہ چے

نظری تکان بیدار کر کے پہنچا نہ کرنا:
اس کو کری پر دراز ہونے کی ہدایت دیجئے۔ اور اس کو پشت سے بک کر بیٹھنے کی ہدایت بھی دیجئے۔

اس کو کہیے اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دے۔
جسم کو کمل آرام دہ حالت میں چھوڑ دیجئے۔
ہا لکل ویسی حالت میں
جس حالت میں وہ سوتا ہے۔

اس کو کہیے کہ اپنی ناک کی جڑ پر گھورنا شروع کر دے اور تھہ تک گھورتا رہے جب تک اس کی آنکھیں تھک کر بند نہ ہو جائیں۔
نیند محسوس نہ کرے۔

اور جب وہ نیند محسوس کرے
تو بے قنک سوتا جائے۔

اگر اس کی نظریں ادھر ادھر جھکیں تو آپ اسے اسی نقطہ کو بار بار گھورنے کی ہدایت دیجئے۔
یعنی کہ اس کی دچپی کا محور صرف ایک نقطہ ہو گا۔ جب آپ کے معمول کی نظر ایک جگہ پر جم کر رہ جائے تو آپ کچھ دیر بعد آنکھوں میں تھکا وٹ کے آٹا رہ دیکھیں تو بھن شروع کر دیجئے۔

پہنچا سس کے چند عملی طریقے

معمول کو پہلے طے شدہ طریقے کے علاوہ اور طریقوں سے بھی سلا یا جا سکتا ہے وہ تمام طریقے جن کے ذریعے معمول پر پہنچا نہ کی نیند طاری کی جاتی ہے ان کو پہنچا نہ کے عملی طریقے کہتے ہیں یہ طریقے اپنی نوعیت کے لحاظ سے کافی اہم ہیں کیوں کہ ہر ایک معمول صرف ایک ہی طریقہ سے پہنچا نہ نہیں ہو سکتا۔ اس کے لئے کسی اور طریقے کا رکم ضرورت ہوتی ہے۔ راقم الحروف یہاں پہنچا نہ کے عملی طریقوں کے باب میں ان تمام طریقوں کی وضاحت کرتا ہے جو کہ عام طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ اگر کوئی معمول ایک طریقہ سے پہنچا نہ ہو سکے تو دوسرے سے پہنچا نہ ہو جاتا ہے۔

راقم نے یہاں ان تمام طریقوں پر نمایاں اور تفصیل سے روشنی ڈالی ہے تاکہ قاری کا تفہیم ذوق مکمل ہو سکے۔ اور وہ پہنچا نہ کے عملی طریقوں پر عبور حاصل کر لے۔

سردست ہم دو طریقوں سے پہنچا نہ کر سکتے ہیں۔

1- بغیر آلات کی مدد کے پہنچا نہ کرنا۔

2- آلات کی مدد سے پہنچا نہ کرنا۔

1- بغیر آلات کی مدد کے ہم مندرجہ ذیل طریقوں سے پہنچا نہ کر سکیں گے۔

L- نظری تکان بیدار کرنا Eye Fixation Method

Progressive Relaxation Method

Gazing

By Medicine

2- آلات کی مدد سے ہم مندرجہ ذیل طریقے استعمال کریں گے۔

انھیں بند ہونے دیجئے۔
 بالکل بند ہونے دیجئے۔
 اب یہ بالکل بند ہو گئی ہیں..... بالکل بند ہو گئی ہیں۔
 بالکل بند ہو گئی ہیں۔
 آپ سور ہے ہیں۔
 آپ پہنچم کی نیند میں سور ہے ہیں۔
 نیند..... میشی نیند۔

نظری تکان کئی طریقوں سے بیدار کی جا سکتی ہے یعنی کہ معمول کی آنکھوں کو کسی جگہ گھورنے کی ہدایت کیجئے جہاں وہ کچھ تکلیف محسوس کر لے اسکی جگہ کو گاتار گھورنے سے معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی اور اب بخشش دے کر اسے نیند میں داخل کر لجئے۔

مندرجہ بالا پانچ طریقوں سے نظری تکان بیدار کی جاتی ہے جس کو کسی ایک حالت میں مسلسل گھورنے کی ہدایت کیجئے جہاں کراس کانشان بنا یہ وہ نقطہ مرکوز توجہ ہے۔
 1۔ ٹاک کے آخری کونے پر۔

2۔ ٹاک کی جڑ پر۔

3۔ دائیں طرف معمول کو کوئی نشان گھورنے کے لیے دیدیجئے۔

4۔ اسی طرح بائیں طرف بھی نشان دیا جا سکتا ہے۔

5۔ کوئی پسل یا انگوٹھی یا کوئی اور شے لے کر معمول سے ایک فٹ دوری اور ایک فٹ اوپرچائی پر اس طرح رکھیں کہ جب معمول پسل کے آخری سرے پر دیکھے۔ تو اس کی آنکھیں اوپر رہیں۔

گاتار دیکھنے سے معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی اور جب ان میں تھکاوت کے اثر سے انھیں بند ہونے لگیں بخشش دینے شروع کر دیجئے معمول پہنچم کی نیند میں چلا جائے گا۔

آپ کے لہجہ میں روانی اور توازن ہونا چاہیے۔

آپ کی آنکھیں تھک گئی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کے پوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

بہت بھاری۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

اس سیاہ نکتہ کو گھورتے رہیے۔

گھورتے رہیے۔

لیکن آپ کی آنکھیں۔

اسے گھورتے ہوئے تھک چکی ہیں۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

اب یہ او جمل..... اور بوجمل ہو گئی ہیں۔

تھک گئی ہیں۔

اور تھک گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔

کیونکہ وہ بند ہونا چاہتی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی آنکھیں بہت تھک چکی ہیں۔

تھک چکی ہیں۔

انھیں بند کر لجئے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

بند ہو رہی ہیں۔

تدریجی سنتی پیدا کرنا:

معمول کو آرام کری یا کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کریں اور اس سے کہیے کہ خالی الذہن ہو جائے۔

اب ہدایت کیجئے کہ صرف آواز کی طرف توجہ رکھے اور آنکھیں بند کر لے۔

اب بخشش شروع کریں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنے ہزاروں سے ابتداء کیجئے۔

انھیں ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... مکمل ڈھیلا۔

اب ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اب گھٹنے کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اب پھیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔

اب اپنی الگیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے ہازروں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپ کے شانے بالکل ڈھیلے ہیں۔

اپ اب..... آرام سے لیٹے ہیں۔

آپ کا تمام جسم ڈھیلا ڈھالا ہے۔

آپ ہلکی ہلکی گرمی محسوس کر رہے ہیں۔

خوش گوارگرمی۔

آپ کا جسم بالکل ڈھیلا ہے۔

آپ خوش گوارنیند میں جا رہے ہیں۔

آپ کا جسم ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ڈو بتا جا رہا ہے۔

آپ کا سر نیکے میں دھنستا جا رہا ہے۔

آپ گہرائیوں میں جا رہے ہیں۔

آپ کو نیند آ رہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو چکی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... خوش گوارنیند۔

گہری نیند۔

آپ سور ہے ہیں۔

آپ سور ہے ہیں۔

معمول اگر کچھ بیدار ہو تو اس کو بخشش پھر سے دینے شروع کیجئے اور بار بار دھرا رائے تا وقتنکہ وہ نیند میں نہ چلا جائے۔

برادرست گھورنا:

اس طریقے میں معمول اور پہنچت دنوں آپس میں ایک دوسرے کی آنکھوں میں گھورتے ہیں مگر معمول کی آنکھیں اوپر رہتی ہیں اور اس کی آنکھیں جلد تھک جاتی ہیں اور پہنچت بخشش دے کر اس کو پہنچم کی نیند میں داخل کر دیتا ہے۔

گھری نیند۔
جھن دیئے جائے اور کچھ دیر بعد معمول پناہزم کی نیند میں چلا جائے گا۔
آلات کی مدد سے پناہز کرنا۔

گراموفون مشین کی مدد سے:

ایک کارڈ بورڈ کا سفید نکڑا لیں اس پر دی ہوئی نکل کے بند بند دارے لگائے کتاب کے آغاز میں نمونہ بنایا گیا ہے اس کارڈ بورڈ کے نکڑے کا سائز اتنا لجھے کہ گراموفون مشین پر آسانی سے گھوم سکیں۔

گراموفون مشین پر اس نکڑے کو گاہجھے اور نیچے سے گراموفون مشین کو چلا دیجھے۔
معمول کو آرام کری پر بھا کر اس کو گراموفون مشین پر چلتے ہوئے اس نکڑے

Hypnosis پر گھورنے کی ہدایت کی جائے۔
دو یا تین منٹ تک مسلسل گھورنے سے معمول کی آنکھیں کھھاوت کے باعث بند ہونے لگیں اس وقت لکان اور نیند کے بھن دیجھے۔
آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔
آپ کو نیند آ رہی ہے۔

نیند..... میٹھی نیند۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجھے۔

آپ کی ٹلکیں یو جمل ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

بند ہونا چاہتی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہے۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا چارہا ہے۔

آپ پر غنودگی طاری ہو رہی ہے۔

معمول کو آرام کری پر دراز ہونے کی ہدایت دے کر اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دینے کو کہا جاتا ہے جب وہ ایسا کر لیتا ہے تو اس کو پناہٹ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کو کہا جائے ہے اس صورت میں پناہٹ اس سے اس قدر فاصلہ پر کھڑا ہوتا ہے کہ معمول کی آنکھیں اوپر اٹھی رہیں۔ اور نظری لکان بیدار کرنے والے تجربہ کی پانچ یا ہفتے ہو جائے جب معمول کی آنکھوں میں لکان بیدار ہو جاتی ہے تو اس کو نیند کے بھن دیئے جاتے ہیں اور معمول پناہز ہو جاتا ہے۔

نظری لکان بیدار کرنے کے تجربہ میں دیئے گئے بھن یہاں بھی استعمال کئے جائیں گے۔

عام پناہٹ سنج شود کھانے میں اس طریق کار کا انتخاب کرتے ہیں۔

دوائے دھوکہ سے پناہز کرنا:

اس دلچسپ تجربہ میں استعمال ہونے والی عام ملک شوگر کی گولیاں عموماً استعمال ہوتی ہیں معمول کو کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کی جاتی ہے اور اس کو بتایا جاتا ہے کہ آپ یہ گولیاں کھاتجھے۔ یہ بالکل بے ضرر ہیں۔ فقط آپ کو پانچ سات منٹ تک ہلکی سی نیند لانے کے لیے ہیں اس طرح کے بھن دے کر اس کو گولیاں کھلا دیجھے۔

جب دو تین منٹ گزر جائیں تو بھن دینا شروع کر دیجھے۔

آپ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ رہے ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجھے۔

آپ کو نیند محسوس ہو رہی ہے۔

نیند..... میٹھی نیند۔

آپ نے اپنے جسم کو کمل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

اور بھاری۔
آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔
بہت بھاری ہو گئی ہیں۔
بند ہونا چاہتی ہیں۔
بند ہونے والی ہیں۔
بند ہونے والی ہیں۔
بند ہو گئی ہیں۔
اب بالکل بند ہو گئی ہیں۔
آپ نیند میں جا رہے ہیں۔
نیند.....میٹھی نیند۔
گھری نیند۔
آپ نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔
ڈوب جائیے۔
میٹھی نیند.....گھری نیند۔

بجلی کے بلب سے سلاما:

معمول سے اوپر دیوار پر بجلی کا بلب روشن کر دیا جاتا ہے اور معمول کو اس پر گھورنے کی ہدایت کی جاتی ہے بجلی کو بلب بکھلی پاور کا ہونا چاہیے۔
جب معمول میں تحکان کے آثار بیدار ہوتے ہیں تو اس کو جھن دیے جاتے ہیں اور معمول نیند میں چلا جاتا ہے اس کو جھن بھی وہی ہوں گے جو کہ بچلی تحریر میں دیے گئے تھے۔

4۔ انگوٹھی سے چنانہ ناٹر کرنا:

معمول کو کری پر دراز ہونے کی ہدایت کیجئے اور جھن دیجئے کہ۔
اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔
نیند.....میٹھی نیند۔
گھری نیند۔

اس طرح جب مسلسل جھن دیے جائیں گے تو آپ کے ہر جملہ پر آپ کے معمول کی آنکھیں بوجھل اور بھاری ہوتی جائیں گی جمپکس گی اور پھر آخ کار بند ہو جائیں گی۔

آف تھلمس کوپ سے چنانہ ناٹر کرنا:

یہ ایک روشنی دینے کا آلہ ہوتا ہے جس کے اگلے سرے پر لینن کور اور پھر کند نسرو غیرہ کیا ہوتا ہے ایک ریگولیٹر کے ذریعے روشنی کی شدت (Intensity) کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے روشنی صرف ایک ہی سوراخ سے باہر لٹکتی ہے۔

معمول کو نکلتی ہوئی روشنی پر مسلسل گھورنے کی ہدایت کی جاتی ہے کچھ دیر بعد جب اس کی آنکھیں دیکھتے ہوئے تحک جاتی ہیں تو جھن شروع کر دیے جاتے ہیں۔
آپ کی آنکھیں تحک چکلی ہیں۔
تحک گئی ہیں۔

آپ کے پوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔
اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔
آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔
آپ کی پلکیں بند ہونا چاہتی ہیں۔
انھیں بند کر لجھے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
آپ کی پلکیں اور بوجھل ہو گئی ہیں۔
اور بوجھل۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔
نیند.....میشی نیند۔
آپ کا ہاتھ انگوٹھی کے وزن سے نیچے جا رہا ہے۔
نیچے اور نیچے۔
انگوٹھی آپ کے ہاتھ کو نیچے کھینچ رہی ہے۔
آپ نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔
ڈوب جائیے.....ڈوب جائیے۔
جیسے جیسے انگوٹھی کا وزن بڑھتا جائے گا۔
اور آپ کا ہاتھ۔
نیچے جاتا جائے گا۔
آپ نیند اور گہری نیند میں جاتے جائیں گے۔
آپ کا ہاتھ انگوٹھی کے وزن سے نیچے جا رہا ہے۔
آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔
نیند.....گہری نیند۔
آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔
گہری نیند۔
میشی نیند۔
اور گہری نیند۔
آپ کا ہاتھ بڑی تیزی سے۔
وزن سے جعلتا جا رہا ہے۔
آپ اور گہری نیند میں جا رہے ہیں۔
بہت گہری نیند۔
اس طرح جشن دے کر معمول کو مکمل پنناہزم کیا جا سکتا ہے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
ڈھیلا.....بالکل ڈھیلا۔
میری آنکھوں میں گھوڑتے رہیے۔
مسلسل اور لگاتار۔
کچھ دیر بعد معمول کو ایک ہاتھ میں انگلی پر دھاگہ والی انگوٹھی لٹکا دی جاتی ہے۔
انگوٹھی آزادانہ نیچے گرتی ہے اور معمول کو جشن دوبارہ شروع کر دیجئے۔
جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔
مگر آپ گھوڑتے رہیے۔
آپ کی پلکیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔
بہت بھاری۔
آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔
آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔
نیند گہری نیند۔
آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔
بہت بھاری۔
آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔
بند ہونے والی ہیں۔
لچھے بند ہو گئیں۔
میشی نیند.....گہری نیند۔
انگوٹھی کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔

آپ نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔

ڈوب جائیے۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ گھری نیند میں جا رہے ہیں۔

اور گھری نیند۔

اس کے بعد معمول کو ہاتھ بلند ہونے کاٹ لیکر دیکھا جاتا ہے کہ آیا وہ بھن قبول کرتا بھی ہے یا نہیں۔

آپ اپنے بائیں ہاتھ پر توجہ کریں۔

آپ کا بایاں ہاتھ۔

آپ کا بایاں ہاتھ ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

بہت ہلکا..... بہت ہلکا۔

غبارے کی طرح۔

کاغذ کی طرح۔

آپ کا ہاتھ فضائیں بلند ہونے کی کوشش کر رہا ہے۔

اپنا ہاتھ فضائیں بلند ہونے دیجئے۔

آپ کا ہاتھ بالکل..... ہلکا ہو گیا ہے۔

آپ کا ہاتھ خود خود بلند ہو رہا ہے۔

آپ کا ہاتھ اوپر جا رہا ہے۔

اے بلند ہونے دیجئے۔

بلند ہونے دیجئے۔

اس طریقے سے عام نیند کو پہنچا نہ کی نیند میں تبدیل کیا جاسکتا ہے مگر اس میں کچھ احتیاطیں

لازی ہیں۔

ریت گھری کا طریقہ:

ریت گھری کے طریقے سے عموماً بے خوابی کے مریضوں کو پہنچا نہ کیا جاتا ہے کیونکہ وہ لوگ دوسرے طریقے استعمال کرنے پر اپنی ناہلیت کا اتم کرنے لگتے ہیں کہ ان کو نیند نہیں آتی۔

ان کو ہدایت کی جاتی ہے کہ جیسے جیسے ریت نیچے گرتی جائے گی وہ نیند اور گھری نیند میں محسوس کرتے جائیں گے اور جب تھوڑی سی ریت بقیہ رہ جائے گی تو اس وقت آنکھیں بند کر کے گھری نیند میں سورہ ہوں گے۔

اس طرح کے بھن بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں تک ان نیند اور وقت کے بحث۔

عام نیند کو پہنچا نہ کی نیند میں تبدیل کرنا:

عام نیند کو پہنچا نہ کی نیند میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے اور اسی طرح پہنچا نہ کی نیند کو عام نیند میں۔

بہت سے افراد جو عام حالت میں پہنچا نہ سے پہنچا نہیں ہوتے جبکہ عام نیند سورہ ہے ہوں ان کو پہنچا نہ کیا جاسکتا ہے۔

اس کا طریقہ کاری ہے۔

پہنچا نہ کو سوئے ہوئے بھن کے سرہانے چلا جانا چاہیے اور آرام سے بیٹھ جانا چاہیے بایاں ہاتھ معمول کے سر پر کھیے آہستہ آہستہ تیز تیز کیے اور بھن شروع کر دیجئے۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا۔

جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... مکمل ڈھیلا۔

آپ گھری نیند سورہ ہے ہیں۔

سوتے جائیے۔

نیند..... اور گھری نیند۔

1۔ معمول کو بھشن زور زور سے نہ دیجئے کہ وہ بیدار ہو جائے۔

2۔ معمول کے سر کو زور زور سے نہ تھپتی ہائے کہ آپ کی تیز حرکت سے وہ عام نیند سے ہی نہ اٹھ جائے۔

3۔ معمول اگر ہاتھ بلند ہونے کا بار بار بھشن دینے پر بھی کوئی اثر نہ دکھائے تو گھرانے کی ضرورت نہیں عموماً عمل کو تین چار دفعہ ہر انے سے ہی معمول بھشن قبول کرتا ہے۔

پہنچنے کی نیند کو عام نیند میں تبدیل کرنا:

جس طرح ہم عام نیند کو پہنچنے کی نیند میں تبدیل کر سکتے ہیں تو اسی طرح پہنچنے کی نیند کو بھی عام نیند میں تبدیل کر سکتے ہیں۔

اس کے لیے فقط بھشن دینے کا فرق ہے۔

آپ کا معمول جبکہ پہنچنے کی نیند سو رہا ہو تو اگر آپ اس کو عام نیند میں جانے کا تجربہ کرنا چاہیں تو اسے بھشن دیجئے۔

آپ اس وقت گھری نیند سو رہے ہیں۔

سوتے جائے۔

گھری نیند۔ اور گھری نیند۔

میٹھی نیند۔

آپ اس وقت۔

اپنے بستر میں سو رہے ہیں۔

سوتے جائے۔

میٹھی نیند۔ گھری نیند۔

آپ تھوڑی دری بعد نیند میں سو رہے ہوں گے۔

عام نیند میں۔

سوتے جائے۔

میٹھی نیند۔ گھری نیند۔

معمول تھوڑی دری بعد عام نیند میں چلا جائے گا۔

آپ نے معمول کاٹ لے کر پہنچا نہ کر دیا ہے اب وہ پہنچا نہ کی نیند میں ہے اور اس کی تصدیق ہم نے کٹ لے کر کر لی ہے۔

آپ اس درجہ نیند کو اور گھر اکرنا چاہتے ہیں نیند کو گھر اکرنے سے یہ فائدے ہیں۔

1۔ معمول کا شعور مزاحمت نہیں کرتا معمول اپنے دماغ سے کام نہیں لیتا اور اس کو جس کام کا حکم

دیا جائے اسی کو کرتا ہے مگر اس کے برعکس ہلکی نیند میں معمول کا شعور بیدار رہتا ہے وہ

پہنچنے کے احکام پر عمل اس لئے بھی کرتا ہے کہ وہ خود ایسا چاہتا ہے اگر ہلکی نیند میں معمول

کو کوئی ایسا حکم دیا جائے جو معمول کی طبیعت کے خلاف ہو تو وہ اس کو نہیں پورا کرے گا۔

مگر اس کے برعکس گھری نیند میں یہ بات نہیں ہے۔ معمول کمکل طور پر پہنچنے کے زیر اثر

ہوتا ہے۔

2۔ گھری نیند میں زیادہ تجربات کے جاسکتے ہیں اور جوہ دایت دی جاتی ہے معمول اس کو عموماً یاد نہیں رکھتا۔

اس لئے گھری نیند میں ایسے واقعات معمول کو کلی طور پر بھلانے جاسکتے ہیں۔

گھری نیند میں فریب نظر (illusion) فریب خیال (hallucination) جیسے تمام تجربات با آسانی کے جاسکتے ہیں

فریب خیال (negative hallucination) جیسے تمام تجربات با آسانی کے جاسکتے ہیں اس کے علاوہ گھری نیند میں ایسے دلچسپ تجربات کے جاتے ہیں کہ دیکھنے والے

ششدرو جمیں رہ جاتے ہیں۔ اس کا اندازہ آپ کو تب ہی ہو سکے گا جبکہ آپ خود کسی ایسے

معمول کو پہنچا نہ کر سکیں جو گھری نیند میں جا سکتا ہو۔

دو طریقوں سے ہم پہنچنے کی نیند کو گھر اکر سکتے ہیں۔

دو طریقے:

1۔ پوسٹ پہنچنے کا استعمال post hypnotic suggestion

پہنچنے کا انسانی یکلوپیڈیا

اب یہ ہواں اٹھنے۔

کے لیے تیار ہے۔

جیسے ہی یہ فضائیں اٹھنا شروع کرے گا۔

آپ کا باتی جسم۔

بھاری ہوتا جائے گا۔

آپ گہری نیند میں۔

جاتے جائیں گے۔

آپ کا ہاتھ بلند ہو رہا ہے۔

بلند ہو رہا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجیے۔

معمول کا جب ہاتھ بلند ہو چکے۔

اب آپ کا ہاتھ یو جمل ہو رہا ہے۔

بھاری..... اور بھاری۔

اب یہ نیچے جائے گا۔

جیسے ہی یہ نیچے جائے گا۔

آپ کا باتی جسم تھک جائے گا۔

آپ نیند محسوس کریں گے۔

آپ کا ہاتھ نیچے جارہا ہے۔

اسے گرنے دیجیے۔

آپ کا جسم تھک گیا ہے۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کو گہری نیند۔

آرہی ہے۔

لے رہیں "فرض کیجیے"

آپ پیڑھیوں سے نیچے۔

اتر رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

آپ جتنا نیچے اترتے جائیں گے۔

آپ کی نیند۔

اور گہری ہوتی جائے گی۔

بہت گہری۔

میٹھی اور گہری نیند۔

آپ نیچے اتر رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

اور آہستہ۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

گہری نیند..... میٹھی نیند۔

ہاتھ بلند ہونے کا بھون ویٹا: ڈول۔

بھون دیجیے۔

آپ کا ہاتھ ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا..... کاغذ کی طرح۔

ہلکا۔

بہت ہلکا۔

سورج کی شعاؤں کی حدت کا طریقہ:

معمول کو جب معمول پہنچم کی نیند میں بھن دیجیے کہ۔

آپ گہری نیند سور ہے ہیں۔

گہری اور میٹھی نیند۔

بہت گہری نیند۔

سورج کی شعاء میں آپ کے جسم پر پڑ رہی ہیں۔

آپ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ گہری نیند میں سور ہے ہیں۔

آپ بہت گہری نیند۔

میں جار ہے ہیں۔

گہری اور میٹھی نیند۔

گہری نیند کا شٹ:

اب آپ دیکھنا چاہتے ہیں کہ آیا آپ کا معمول گہری نیند میں چلا گیا ہے یا ابھی نہیں
ماہرین فن نے اس کے لئے بھی ایک شٹ رکھا ہے۔ اور اس شٹ کو ”ہاتھ گھمانے کا شٹ“ کہا
جاتا ہے۔

معمول کے دونوں ہاتھ اٹھائیے۔ باسیں ہاتھ کی انگلیوں کو ایک بنا کر ان کا رخ اور پر کر دیجیے
اور بایاں ہاتھ باسیں ہاتھ کے گرد گھمانا شروع کیجئے کوئی آدھ منٹ گھمانے کے ساتھ بھن دینا
شروع کیجئے۔

آپ اس وقت گہری نیند میں سور ہے ہیں۔

گہری نیند۔

آپ کا دایاں ہاتھ۔

گھوم رہا ہے۔

نیند..... گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

اس طرح نیند کے اور بھن دے کر اس کی نیند کو بہتر گہرا کیا جاتا ہے یہ طریقہ بہت مستعمل ہے۔

بستر میں سونے کے بھن دینا:

معمول کو نیند کے عالم میں بھن دیجیے کہ۔

آپ اس وقت گہری نیند۔

میں سور ہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

آپ اس وقت۔

اپنے بستر میں سور ہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

آپ کا سرتکنیے میں دھنستا جا رہا ہے۔

اے دھناد بیجے۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں سور ہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

اور گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

اے گھومنے دیجیے۔ مغلی رہے۔

یہ خود بخود گھومنا رہے گا۔

اے گھومنے دیجیے۔ مگر سے سب عمل ہرگز معمول پر ہاں میں ہماری سے

یہ گھومنا رہے گا۔

جب تک میں اس کو روکنے کے لیے نہ کہوں۔

یہ گھوم رہا ہے۔

اے گھومنے دیجیے۔ از قیل کرے گا۔ اور جو قیل نہیں ملے

آپ اپنا ہاتھ چھوڑ دیجیے۔ اس کے لیے کہہ کا جاذب نظر بہت اور

اگر اس کا ہاتھ خود بخود گھومنا رہتا ہے اور روکنے کے باوجود نہیں رکتا تو آپ اس کو روکنے کا

بھن دیجیے۔ اس کے ساتھ ہے۔ اگر معمول کو نہ سکون رکھا جائے گا تو آپ اس کو روکنے کا

اور پھر اس کو گھری نیند سونے کے بھن دیجیے معمول اس وقت گھری نیند سو رہا ہے۔

.....☆☆☆.....

خود کو پناہ نہ کرنا

جس طرح ہم دوسروں کو پناہ نہ کر سکتے ہیں اس طرح خود کو پناہ نہیں کیا جا سکتا ہے اس کا اکثر استعمال پناہ نہ کر سکتے ہیں اور یا پھر مریضوں کو کرواتے ہیں پناہ نہ کر سکتے اپنے آپ کو

پناہ نہ کر کے اپنی قوت ارادی اور خود اعتمادی کو مسلسل بڑھاتے رہتے ہیں اور اس طرح ان کی

نکامیوں کی تعداد محدودے چند رہ جاتی ہے۔ بعض مریض ایسے ہوتے ہیں جن کو اگر کبھی دوبارہ وہ مرض ہو تو وہ بے چین ہو جاتے ہیں

مثلاً بے خوابی کے مریض ایک بے خوابی کے مریض کو مشکل پناہ نہ کیا جا سکتا ہے کیونکہ دوران عمل وہ اپنی اس بات کا ماتم کرنے لگ جاتا ہے کہ اسے نیند نہیں آتی۔

بے خوابی کے مریض کے لیے پناہنام سے بہتر کوئی علاج نہیں۔ پناہنام کو خواب آور دو نہیں ہے اور نہ کوئی زہریلا انجکشن اور نہ ہی نش آور شے بلکہ پناہنام اس موقع پر اس جادو کا کام کرتا ہے کہ ادھر منتر پڑھا اور ادھر مریض سورہ۔

بے خوابی کے مریضوں کو یہ بھن دینے بہتر رہتے ہیں آپ پناہنام کی نیند کو عام نیند نہ کجھئے، فیک ہے کہ آپ نیند میں نہیں جا سکتے مگر پناہنام کی نیند میں تو آپ چشم زدن میں چلے جائیں گے۔ پناہنام کی نیند بہت جلد طاری ہو جاتی ہے۔

بہت جلد.....ادھر میں آپ کے لیے گنوں کا ادھر آپ سورہ ہے ہوں گے۔

ان بھن کے ذریعے مریض پر کافی جلد نیند طاری ہو جاتی ہے کیونکہ میں پناہنام کی نیند کو جادو کی نیند سمجھتا ہے۔

اپنے آپ کو پناہ نہ کرنے کے لیے پہلے تربیت لازمی ہے اور جب کوئی نہ تربیت حاصل کر لے تو وہ آپ اپنے کو بآ آسانی پناہ نہ کر سکے گا۔

سیلف پہنچا س کا طریقہ:

بہتر یہی ہے کہ سیلف پہنچا نہ کا انسانیکلو پیڈیا اپنے اور پر تجھی کیا جائے جب آپ سونے کے لیے جائیں اور دن بھر کے تھکے ہوئے ہوں اور اندر میرا رہے۔

چار پانی، بیڈ، کوچ یا آرام کری پر دراز ہو جائیے اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے آپ کا تمام جسم ڈھیلا ہو آپ اپنے اور پر ایسی حالت طاری کر لیجئے۔ جیسی کہ آپ پر سونے کے وقت طاری ہو جاتی ہے اور اپنے آپ کو بھشن دینا شروع کیجئے جب آپ کوئی بھشن دیجئے تو ایسا ہی تاثر اور رد عمل اس کا طریقہ یہ ہے کہ جس تھکاوت کو آپ ڈھنی تھکاوت یا جسمانی تھکاوت محسوس کریں آرام کری پر دراز ہو جائیے تا نگیں لمبی کر لیجئے اور آگے دیئے ہوئے طریقہ کے مطابق اپنے آپ کو پہنچا نہ کر لیجئے اور اس وقت یہ بھشن بھی دیجئے کہ آپ عین دس یا پندرہ منٹ بعد اٹھ جائیں گے۔

”میں اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ رہا ہوں میری تا نگیں ڈھیلی ہو رہی ہیں میرے پاؤں..... میرے بازو..... کہنے کے ساتھ ساتھ ان کو ڈھیلا بھی چھوڑتے جائیے۔“

لیجئے آپ کری پر دراز ہو چکے ہیں اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا ہے اور اب سونے کے لیے تیار ہیں۔

بھشن شروع کیجئے۔

میرا جسم بالکل ڈھیلا ہو چکا ہے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

میرا جسم بالکل ڈھیلا ہو گیا ہے۔

بھشن وس وس سکینڈ کے وقفہ کے بعد تین چار دفعہ دہرا جائے۔

اور جب آپ دیکھیں کہ آپ نے واقعی اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے تو پھر دوبارہ

بھشن شروع کیجئے۔

میں سونے کے لیے تیار ہوں۔

میں نیند میں جانے والا ہوں۔

میں نیند میں جانے والا ہوں۔

نیند میں جانے والا ہوں۔

اسے آپ کو پہنچا نہ کرنے سے تین بڑے فائدے حاصل کرنا سمجھتے ہیں۔

1- ڈھنی اور جسمانی تھکاوت دور کرنا۔

2- اپنی اضطراری حرکات اور ڈھنی غلط تحریکات پر کنٹرول کرنا۔

3- نفیاتی بھشن دور کر کے اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کرنا۔

تھکاوت:

اس کا طریقہ یہ ہے کہ جس تھکاوت کو آپ ڈھنی تھکاوت یا جسمانی تھکاوت محسوس کریں آرام کری پر دراز ہو جائیے تا نگیں لمبی کر لیجئے اور آگے دیئے ہوئے طریقہ کے مطابق اپنے آپ کو پہنچا نہ کر لیجئے اور اس وقت یہ بھشن بھی دیجئے کہ آپ عین دس یا پندرہ منٹ بعد اٹھ جائیں گے۔

اضطراری حرکات:

آپ جو کری پر بیٹھتے ہوئے لاشوری طور پر گاتے رہتے ہیں یا ہاتھوں سے بینڈ بجاتے رہتے ہیں یا انگلیوں کے ناخنوں کو دانقوں سے چباتے ہیں یہ اضطراری حرکات ہوتی ہیں ان کو کنٹرول کرنے کے لیے بھی پہنچا نہ کا استعمال بہت اچھا ہے۔

خود اعتمادی:

سیلف پہنچا نہ (Self Hypnotism) کا سب سے بڑا فائدہ انسان میں خود اعتمادی کے جو ہر اجاگر کرنا ہے۔

یوگ:

دنیا میں یوگ کا علم بھی کم مشہور نہیں کیونکہ اس کے ذریعے بھی وہی مظاہرے پیدا کیا جاسکتے ہیں جو کہ پہنچا نہ کے ذریعے کر سکتے ہیں اس لیے راقم الحروف نے یوگ اور سیلف پہنچا نہ کو ایک ہی باب میں مختصر آبیان کر دیا ہے۔ اپنے آپ کو پہنچا نہ کرنے کے دو مندرجہ طریقے ہیں۔

1- بھشن کے ذریعے 2- گھورنے سے

نند..... میشی نند۔
 میں نے اپنا ذہن بھی ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔
 ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔
 میرا جسم بھاری ہو رہا ہے۔
 میرا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔
 بھاری..... بھاری۔
 میرے جسم کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔
 میں نے اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔
 میری تانگیں بھی بھاری ہو چکی ہیں۔
 کیونکہ میں.....
 سورہا ہوں۔
 میرے پیٹ، رانیں بھی، بہت بھاری ہو گئی ہیں۔
 میرے بازو بھاری ہو گئے ہیں۔
 بازو بہت بھاری ہو گئے ہیں۔
 میرا سارا جسم بھاری ہو رہا ہے۔
 میرا سر بہت بھاری ہو رہا ہے۔
 میری آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔
 بہت بھاری۔
 بند ہونے والی ہیں۔
 میں نند میں جا رہا ہوں۔
 نند میں جا رہا ہوں۔
 نند..... بھری نند۔
 میں نند میں جا رہا ہوں۔

میری آنکھیں جو نبی بند ہوں گی۔
 میں گھری نند میں چلا جاؤں گا۔
 نند.....
 میرا تمام جسم بھاری ہو چکا ہے۔
 میں گھرے سانس لینے لگا ہوں۔
 گھرے سانس۔
 جیسے جیسے میں سانس لیتا جاؤں گا۔
 میرا جسم اور بھاری ہوتا جائے گا۔
 نند اور گھری نند میں چاتا جاؤں گا۔
 میں سانس لے رہا ہوں۔
 میں نند میں جا رہا ہوں۔
 نند.....
 نند..... گھری نند۔
 اسے بار بار دھرانے اور گھرے سانس لینے سے جب سے آپ اپنے اوپر گھری غنو دگی
 خسوس کریں تو چھرہاتھو بند ہونے کا حس دیتے جائیے۔
 میرا ہایاں بازو..... صرف بازو۔
 میرا صرف ہایاں بازو ہے۔
 صرف ہایاں بازو۔
 میرا ہایاں بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔
 ہلکا..... کاغذ کی طرح۔
 بہت ہلکا..... بہت ہلکا۔
 میرا ہاتھ ہوا میں اٹھنے لگا ہے۔
 ہوا میں اٹھنے لگا ہے۔

اٹھنے لگا ہے۔

اٹھرہا ہے۔

اٹھرہا ہے۔

جب بار بار جھعن دینے سے ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو آپ سمجھ لیں کہ آپ پر اوسط درجہ کی نیند طاری ہے اب آپ جو چاہیں تجربہ کر سکتے ہیں۔

اس حالت میں اپنے آپ میں خود اعتمادی پیدا کیجئے قوت ارادی کو بڑھائیے اور اپنی خامیوں کو دور کیجئے۔

میری قوت ارادی مضبوط ہو رہی ہے۔

میں جوارادہ کرتا ہوں۔

اس پر پہلے اچھی طرح سوچتا ہوں۔

پھر اس پر عمل کرنے کا ارادہ کر لیتا ہوں۔

میرا فیصلہ آخری ہوتا ہے۔

دنیا کی کوئی قوت مجھے میرے ارادے سے۔

باز نہیں رکھ سکتی۔

میں ہر کام کرنے کی صلاحیت رکھتا ہوں۔

ہر کام۔

دنیا کا ہر کام۔

میں جوارادہ کرتا ہوں اس کو۔

ضرور پورا کرتا ہوں۔

خود اعتمادی بڑھانے کے لیے بھعن دیجیے۔

میں ہر کام کے لیے صرف.....

اپنے زور بازو پر اعتبار کرتا ہوں۔

میں اپنے زور بازو سے دنیا کا ہر کام کر سکتا ہوں۔

میں جس کام ارادہ کر لیتا ہوں۔

پھر وہ کام بہت آسان ہو جاتا ہے۔

میں اس کو بآسانی کر سکتا ہوں۔

میرے اندر خود اعتمادی بڑھ رہی ہے۔

اور یہ دن بدن بڑھتی جائے گی۔

پناہنام کی نیند میں جو بھعن دینے جاتے ہیں دماغ ان کو پس و پیش مان لیتا ہے اور ان پر انہا عمل کرتا ہے جا گئے پر انسان خود میں حیرت انگیز اثر اپنے آپ میں محسوس کرتا ہے۔

اس حالت میں آپ اپنے سے ہر قسم کی خامیاں دور کر سکتے ہیں۔

سیلف پناہس کے لیے مندرجہ ذیل رہنمایاً صولوں پر عمل کرنا چاہیے۔

جب آپ خود کو پہنانا تازہ کرنا چاہیں تو آرام دہ حالت میں لیٹ کر دماغ کو سوچوں سے آزاد کر دیں اس کے بعد اپنے اندر وہی دماغ کو جگانے کی کوشش کریں۔ اور اسے ہدایت دیں کہ آپ کو نیند آرہی ہے آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں اور آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں اس وقت تک آپ کا دماغ آپ کی ہدایات کو وصول کرنا شروع کر دے گا اور آپ پہنائیک نیند میں چلے جائیں گے۔ سونے سے پہلے اپنے اندر وہی دماغ کو بھعن دیں کہ آپ ایک ایک گھنٹے بعد خود بخود چاگ چائیں گے کہ پہنائیک نیند بہت میٹھی ہوتی ہے آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا دماغ آسان کی بلندیوں پر پرواز کر رہا ہے ایک گھنٹہ بعد جب آپ اٹھیں گے تو آپ تمام ہنی تھکرات سے آزاد ہو جائیں گے۔

شام کے وقت ایک دری بچھا کر اس پر آرام سے بیٹھ جائیں۔ اور اپنے سامنے ایک آئینہ رکھ لیں اپنے چہرے کو آئینہ میں دیکھیں اور آنکھیں بند کر لیں پھر اپنا چہرہ دیکھنے کی کوشش کریں لیکن اپنی آنکھیں بند رکھیں یعنی آپ اپنا چہرہ ہنی طور پر دیکھ رہے ہیں جیسے ہی آپ کا چہرہ آپ کے دماغی تھیل سے لٹکے گا۔ آپ پناہنام کے اثرات کے تحت پہنائیک نیند میں چلے جائیں گے۔ شام یا رات کے وقت اپنے جسم کے اعضا کو ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں اور فرض کریں کہ آپ کے سامنے ایک پناہنام کھڑا ہے جو آپ کو پہنانا تازہ کرنے کی کوشش کر رہا ہے اس مرحلہ پر

اپنے اندر ونی دماغ کو ہدایت دیں کہ پہنچنے آپ کو سونے کے لیے کہہ رہا ہے اور آپ کی آنکھیں نیند سے بھر گئی ہیں اس دوران تصوراتی پہنچنے آپ کو جو یہ دیتا ہے کہ آپ ایک گھنٹہ بعد خود بخود نیند سے بیدار ہو جائیں گے۔ آپ محسوس کریں گے کہ جانے کے بعد آپ پشاں بٹاں ہوں گے۔

پر سکون ماحول میں لیٹ کر اپنے دماغ کو غیر ضروری خیالات سے پاک کریں اور اپنے دماغ کو بلیک بورڈ تصور کر لیں جس پر آپ اپنے خیالات کا عکس بنارہے ہیں آپ کا کام صرف یہ ہے کہ جیسے کہ اس تختہ سیاہ پر کوئی تصور یعنی اس کو فوراً مٹا دے اپنے دماغ اور ارادہ کے درمیان مسلسل سکھنے کے نتیجے میں تھوڑی کوشش کے بعد آپ کو نیند آنے لگے گی جب دماغ میں خیالات کا ہجوم رہنے لگے تو تھکاوت محسوس کرنے لگتا ہے تھکاوت کا بھی احساس آپ کے دماغ سے ان خیالات کو نکالنے کا باعث بنتا ہے جو اندر ونی دماغ کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنے کے لیے مفید و موثر ہے۔

بستر پر لیٹ کر اپنے اوپر توجہ مرکوز کر لیں اور کوئی چھوٹا سا وظیفہ دو ہر انہا شروع کر دیں مثلاً سجان اللہ وغیرہ شعور میں یہ تبعیع یہ الفاظ فی منث کی رفتار سے ادا کریں اس کے بعد پیڈیکم کرتے کرتے بیس بار فی منٹ تک لے آئیں اس طرح درمیانی وقفہ خود بخوبی بڑھ جائے گا۔

پھر اس طرح دماغ کو ہر طرح کے خیالات سے آزاد رکھنے میں مدد لے گی بڑھتا ہوا یہ میں وقفہ بڑھاتے جائیں گے آپ کو اپنے دماغ خیالات سے آزاد رکھنے میں مدد لے گی بڑھتا ہوا یہ وقفہ آپ کو پہنچنے میں لے جائے گا اور کچھ دیر بعد آپ سوچ جائیں گے۔

سیلف پہنچنے کے بہت سے فائدے ہیں ان میں سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ آپ کی خصیت میں موجود بہت سے تضادات کو نکال دیتا ہے آپ کو پریشانیوں بے جا خوف اور تصوراتی وہم سے نجات مل جاتی ہے۔ جب آپ ذاتی طور پر پہنچنے لگتے ہیں تو آپ کے خیالات سے میکھیں ملتی ہے اور دماغ پریشان کن خیارات سے آزاد ہوتا ہے تو آپ کی ڈنی صلاحیتوں میں نکار آتا ہے اور آپ کی قوت حافظہ مضبوط ہو جاتی ہے غرض یہ کہ آپ کو اپنے دماغ پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے جو آپ کو کچھ بد عادات مثلاً تباکو نوشی وغیرہ سے چھکا کار دلا کر آپ کی خصیت کو مغبیہ

ہناتا ہے سیلف پہنچنے آپ کی بے خوابی کی دلکشیت کو بھی دور کرتا ہے نیز آپ کی ارتکاز توجہ کو بہتر ہناتا ہے جس کے ذریعے آپ اپنے ہر کام کو بہترین اور کامیاب انداز میں سرانجام دے سکتے ہیں خلاصہ یہ کہ سیلف پہنچنے آپ کو لیز رہنم کی طرح درست انداز میں دیکھنے کی صلاحیت عطا کرتا ہے اور آپ کو اپنی خوبی اور خامیوں کو جانچنے اور پر کھنے کا موقع ملتا ہے۔

ہمارا لاشور ایک گھری اور پوشیدہ چیز ہونے کے باوجود یہ ونی دماغ کی کارکردگی سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے ہماری اچھی اور رُدی عادات کا آغاز لاشور سے ہوتا ہے۔ ایک عام ذہن روز میں زندگی میں کوئی بھعن حاصل کرتا ہے تو وہ ہمارے شعور میں آ جاتا ہے جہاں سے اُسے مجنہیں کیا جاسکتا جدید ریسچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ یادداشتیں کسی نہ کسی شکل میں موجود ہتی ہیں اور ذہن کا لاشوری حصہ انسانی حسابت کے کسی سینٹر سے مریبو ط ہے۔

لاشور کے مقابلے میں شور ایک ٹیلی فون ایک چینچ کی طرح کام کرتا ہے جو کہ رابطہ کے نشانات پیغامات جسمانی حواس سے وصول کرتا ہے اور پھر لاشور کے حوالے کر دیتا ہے لاشور کے لیے زمان و مکان کی کوئی قید نہیں ذاتی پہنچنے کے ذریعے ہم لاشور کے اس تجھیدہ کام تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں کیونکہ جب جسم ریکس ہو اور حواس بھی آرام دہ حالت میں ہو تو لاشور بھعن کے لیے تیار ہوتا ہے۔ اور سیلف پہنچنے کے ذریعے سے شخصیت کو بہتر بنانے میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

لاشور کو دی جانے والی ہدایات مختصر جامع اور واضح ہونی چاہیے سیلف پہنچنے میں لاشور کی خواہش کو شعور تقویت دیتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ سگریٹ کو خیر ہاد کہنا چاہتے ہیں تو آپ کی جسمانی ضرورت شعور کے ذریعے آپ کو دوبارہ سگریٹ نوشی پر مجبور کر دیتی ہے سیلف پہنچنے کے ذریعے آٹو بھعن دیتے ہوئے لاشور کو پر یقین انداز سے باور کرایا جاتا ہے کہ آپ سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں کیوں کہ آپ کی محنت کے لیے نقصان دہ ہے اس طرح سیلف پہنچنے ہمارے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ بالکل اس طرح جیسے ہم خود کو پہنچنے کے بغیر روزمرہ زندگی میں رات کو سوتے وقت کئی بار اپنے دماغ کو پابند کرتے ہیں کہ وہ ہمیں صبح چھبجھے جگادے اور اکڑا یا ہوتا بھی ہے۔

میری نیند بہت بُلکی ہو رہی ہے۔
تین
میں اٹھنے لگا ہوں۔
چار
پانچ
پہنچا تک آئی ایک انسانی آنکھ کی تصویر ہے۔ جو کہ ایک سفید گتے کے لگڑے پر دائرے کے اندر بیٹھی ہے اس کو گھورنے سے بھی اپنے اوپر پہنچا نہ کی نیند طاری ہو جاتی ہے۔
14 انج چوڑے اور پانچ لمبے سفید گتے کے لگڑے پر یہ لفظ یادا رہ ہوتا ہے اور پہنچا تک آئی بھی ہو سکتی ہے۔ اس کو اپنی پشت کے سامنے آنکھوں سے ڈیڑھفت دور لٹکا دیجیے یا رکھ دیجیے۔
آرام سے اپنی نشست پر آ جائے۔
اور اس کو گھورنا شروع کیجیے۔
گھورتے رہیے اور جب آپ کی آنکھیں تھک جائیں تو بھن شروع کیجیے۔
میں نقطہ (جو چیز بُلی ہو) کو گھور رہا ہوں۔
میں گھورتا رہوں گا۔
تب تک جب تک میری آنکھیں تھک نہ جائیں۔
اور مجھے نیند نہ آ جائے۔
میں گھور رہا ہوں۔
میری آنکھیں حکمتی جا رہی ہیں۔
حکمتی جا رہی ہیں۔
کافی تھک گئی ہیں۔

اب آپ پہنچا نہ کی نیند سے جا گنا چاہتے ہیں اس نیند سے نکلنے کے دو طریقے ہیں۔

1۔ اپنے آپ کو پہنچا نہ کی نیند میں بھن دیجیے کہ میں ابھی پانچ منٹ بعد پہنچا نہ کی نیند سے اٹھ جاؤں گا اور تازہ دم ہوں گا اگر آپ صبح تک سونا چاہتے ہیں تو کسی قسم کا بھن مت دیجیے ہاں ”اس قسم کا بھن دینا اچھا ہوتا ہے میں صبح پانچ بجے یا چھبیس بجے اٹھ جاؤں گا۔“

2۔ فوراً اٹھنے کے لیے جبکہ آپ کی ڈنی و جسمانی تھکا وٹ دُور چکی ہو بھن دینا شروع کیجیے۔
میری نیند اب بُلکی ہو رہی ہے۔
بُلکی بہت بُلکی۔

میں اٹھنے والا ہوں۔
میں تھوڑی دیر بعد اٹھنے والا ہوں۔
میں تھوڑی دیر بعد اٹھ جاؤں گا۔

میں بالکل تروتازہ اور رہاش بشاش ہوں گا۔
میں اٹھنے پر بہت تازگی محسوس کروں گا۔
میں اٹھنے والا ہوں۔
میں پانچ تک گنتی گنوں گا۔

جب چار تک پہنچوں گا۔
تو آنکھیں کھول دوں گا۔
اور جب پانچ کہوں گا۔
تو تروتازہ ہوں گا۔
میں گنتی گننے لگا ہوں۔
ایک دو

نیند میں جاتا جاؤں گا۔
 نیند میٹھی نیند۔ میں سانس لے رہا ہوں۔
 سانس لجھیے اور آپ گہری نیند میں جاتے جائیں گے اس کا اندازہ ٹھٹ لے کر کیجیے۔
 اس کے اٹھنے کے بعد وہی طریقے جو کہ پہلے طریقے میں بیان کئے گئے ہیں۔
 خود پر پہنچا نہ کی نیند طاری کرنا بہت مشکل ہے۔ مگر یہ ممکن نہیں مسلسل وہ روز کی کوشش کے بعد آپ اپنے اوپر گہری نیند طاری کر سکیں گے۔ اور اس کے بعد آپ اپنے ہر قسم کے تجربات کر سکیں گے۔

.....☆☆☆.....

بہت تھک گئی ہیں۔
 میری آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔
 تھک گئی ہیں۔
 میں نیند محسوس کر رہا ہوں۔
 نیند میٹھی نیند۔
 میں جو نہیں آنکھیں بند کروں گا۔
 مجھے نیند آجائے گی۔
 میں گہری نیند میں چلا جاؤں گا۔
 گہری نیند۔
 میری آنکھیں گھونٹنے سے۔
 بہت تھک چکی ہیں۔
 پانی بہرہ رہا ہے۔
 میری آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔
 بند ہونے والی ہیں۔
 بند ہونے والی ہیں۔
 میں گہری نیند میں جا رہا ہوں۔
 گہری نیند۔
 میں گہرے سانس لینے لگا ہوں۔
 جیسے جیسے گہرے سانس لیتے جاؤں گا۔

باب نمبر 12:**بچوں کو پہنچا نہ کرنا**

جیسا کہ معمول کے باب میں بتایا گیا ہے کہ کون سے لوگ اچھے معمول ثابت ہو سکتے ہیں تو قاری نے یہ محسوس کیا ہوگا کہ ہم دنیا میں بھی ان لوگوں سے بھی زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ جن کی شخصیت، جن کا کردار جن کی حرکات عام لوگوں سے ہٹ کر ہوتی ہیں اور اسی وجہ سے ہم میں تنقیدی قوت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن وہ لوگ جن میں تنقیدی قوت ہی نہ ہو وہ بہت اچھے معمول ثابت ہو سکتے ہیں بشرطیکہ ان کے لیے ٹھیک طریقے کا استعمال کیا جائے۔

بچوں کو پہنچا نہ کرنا بہت آسان ہے۔ مگر اس کے لیے پہنچا نہ کرنا کی بنیادی نفیات سے آگاہ ہونا اس لئے ضروری ہے کہ یہ اس کے لئے آگے کامیابی کا زینہ کھول دیتی ہے بچوں کی نفیات سے یہ چند ضروری خیالات لئے گئے ہیں۔

1- چلبلائپن اور بے چین فطرت:

بچے بے حد بے چین فطرت اور چلبلائی ہوتے ہیں ایک جگہ بھی بھی جم کرنہ پیشیں گے حرکت ان کی زندگی کا دوسرا نام ہے وہ ہر وقت اچھل کو دھماک دوڑ پسند کریں گے قاری نے بھی عام مشاہدہ کیا ہوگا کہ کوئی بھی بچہ خواہ کسی مقصد کے لئے ہو بیس پچیس منٹ ایک جگہ نہیں بیٹھے گا بشرطیکہ وہ سونہ جائے۔

بچوں کو پہنچا نہ کرتے وقت اس بے چین فطرت کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا ایک پہنچا نہ کرنا اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہیے کہ کسی بھی بچے کو زیادہ دیر تک بٹھائے نہ رکھنا چاہیے اسے فوراً بچہ شروع کیجئے اور کچھ دیر بعد اٹھا دیجئے۔

2- کم علمی:

بچے اکثر مخصوص ہوتے ہیں اگر آپ کسی سات سالہ بچے سے کوئی فن کے متعلق یا کسی اور عام سے متعلق کوئی سوال کریں تو اس کا جواب بے ساختہ ہو گا بچوں کے لطیفے اس امر کا واضح ثبوت ہیں اور بچوں کا بے ساختہ پن ان کی کمی علمی کی وجہ سے ہے۔

پہنچا نہ کے متعلق بچوں کی معلومات نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں اس لیے ان کے دل سے پہنچا نہ کا خوف بھی دور کرنا نہیں پڑتا اس لحاظ سے ان کو پہنچا نہ کرنا آسان ہوتا ہے۔

3- حسیت بچے بے حد حساس ہوتے ہیں وہ اپنے اوپر جبر کو فوراً محسوس کر لیتے ہیں اور جہاں جبر ہو وہاں ستر فیصد بچے حکم ماننے سے انکار کر دیتے ہیں اس لئے اس پر دھوکہ سے کام نہیں کیا جا سکتا بچوں کو کوئی بخشش زبردستی نہ دیجیے اس طرح وہ وہنی طور پر آپ کے خلاف ہو جائیں گے اور آپ کے کسی بھی بخشش کو نہ قبول کریں گے۔

بچوں کو پہنچا نہ کرتے وقت اس امر کا خیال رکھنا بھی اشد ضروری ہے کہ بچوں سے زیادہ فری (Free) بھی نہ ہو جائیے اس طرح بے تکلفی پہنچا نہ کرنے میں رکاوٹ ثابت ہوگی۔

بچوں کو پہنچا نہ کر کے ان کی کسی ضد وغیرہ کو دور کرنا ہوتا ہے یا کسی ہلکی سی یہاری کا اعلان مثلاً لکھت وغیرہ کو ختم کرنا ہوتا ہے۔

اگر ضد وغیرہ کو دور کرنا ہوتے بچے کو پہنچا نہ کی ہلکی نیند میں پہنچا کر اسے بخشش دیتے جاتے ہیں اسی طرح اگر بچے کے درد وغیرہ کو دور کرنا ہوتا ہے درد کے دور ہونے کے بخشش کم از کم گہری نیند میں دیتے جاتے ہیں عموماً بچے کو پہنچا نہ کی نیند میں سلا کر چھوڑ دیا جاتا ہے اور اس طرح وہ عام نیند میں چلا جاتا ہے۔

بچوں کو پہنچا نہ کرنے کے لئے مختلف طریقے ہیں جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے بچے بے چین فطرت کے مالک ہوتے ہیں اس لیے ایسے طریقے اختیار کئے جاتے ہیں جن میں بے چین فطرت کو نشروں کیا جاتا ہے۔

ایک سے تین سال تک کے بچوں کو تھپک تھپ کر سلا یا جاتا ہے اور اس طرح بعد میں بخشش

دیے جاتے ہیں اور پہنچا نہ کی نیند میں خود بخود بدل جاتی ہے اور پچھے عام نیند ہو جاتا ہے۔
تین سے سات سال تک کے بچوں کو پہنچا نہ کرنے کے لیے خاص احتیاط کی ضرورت ہے
ان کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ بہت کار آمد ثابت ہوا ہے بچے کو آرام کری پر دراز نہ ہونے کی
ہدایت دیجئے۔ آئیے تشریف رکھیے۔
لیٹ جائیے۔

آرام اور سکون سے۔
مجھے بتائیے کہ آپ کیا کھیل کھیلتے ہیں۔
اچھا باب لیٹ جائیے۔
آنکھیں بند کر لیجئے۔
فرض کیجئے۔

آپ جھولا جھول رہے ہیں۔
جھولا بڑے درخت پر ہے۔
آپ جھولا جھول رہے ہیں۔
بڑے مڑے سے۔
آپ نے ہاتھوں سے رسے کو پکڑا ہے۔
آپ زور لگا رہے ہیں۔
اور زور لگائیں۔

جیسے جیسے آپ جھولا جھولتے جائیں گے۔
آپ گھری نیند میں سوتے جائیں گے۔
گھری نیند میں۔
آپ تیزی سے جھولا جھول رہے ہیں۔
جھولا جھولتے رہیے۔
آپ نیند میں جارہے ہیں۔

مگر جھولا جھولتے رہیے۔
زور لگاتے رہیے۔
آپ نیند میں جارہے ہیں۔
نیند..... گھری نیند۔
آپ بڑے مڑے سے نیند میں جارہے ہیں۔
گھری نیند میں
جھولا جھولتے رہے۔
جب بچے پر پہنچا نہ کی درمیانی قسم کی نیند طاری ہو جائے تو بخش دیجیے کہ (اگر ضد وغیرہ
دور کرنی ہو تو) آپ آیندہ سے ضد وغیرہ نہیں کریں گے۔
ضد بُری چیز ہے۔
آپ کے ابا جی آپ کے ہی لیے پھل لاتے ہیں۔
مگر آپ ضد کرتے ہیں۔
ضد بہت بُری چیز ہے۔
آپ کے ابا جی کو آپ سے بڑی محبت ہے۔
اور آپ کی امی کو بھی۔
مگر آپ ضد بہت کرتے ہیں۔
ضد بہت بُری چیز ہیں۔
آپ جب آیندہ پھل کھائیں گے۔
تو ہرگز ضد نہیں کریں گے۔
ضد کرنے والوں کو۔
اللہ تعالیٰ بھی اچھائیں سمجھتا۔
آپ بڑے اچھے بچے ہیں۔
آیندہ آپ ہرگز ضد نہیں کریں گے۔

بڑوں کے لیے احترام کا جذبہ پیدا کیا جائے۔

لوگوں کو خدا تعالیٰ نے ودیعت کی ہوتی ہے مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ کوئی دوسرا شخص اپنی توجہ کی قوت نہیں بڑھا سکتا اس کے لیے اس کو کچھ (Exercise) مشقیں کرنا ہوتی ہیں جس سے خاطر خواہ توجہ کی قوت پیدا کی جاسکتی ہے۔

کامیاب مطالعہ کے لیے توجہ کی قوت جتنی بڑی ہو گی اتنا ہی اچھا ہو گا اتنے ہی چیزیں سوالات اور واقعیت سے دقيق مسئلہ بھی آسانی سے حل ہو جائے گا۔

طلبااء اکثر شکایت کرتے ہیں کہ ان کی توجہ کتاب پر مرکوز نہیں رہتی بلکہ دوسرے خیالات بھی ذہن پر دھواں ایول دیتے ہیں۔ اور پھر بڑھنا مشکل ہونا جاتا ہے وہ بھی ”قوت توجہ“ کی کمی ہے۔ یکسوئی کی قوت پپناٹزم سے ازحد پیدا کی جاسکتی ہے کسی زنجیر کی اگر مضبوطی دیکھنا ہو تو اس کی لڑیاں دیکھی جاتی ہے کمزور لڑیوں سے کمزور زنجیر وجود میں آتی ہے پپناٹزم کے ذریعے ان لڑیوں میں فولاد کی اسی قوت بھر دی جاتی ہے۔

طلبااء کو جو مشکلات عموماً پیش آتی ہیں وہ یہ ہیں۔

- 1- عدم خود اعتمادی۔
- 2- اعصابیت۔
- 3- خرابی یا داشت

1- عدم خود اعتمادی:

اگر ایک شخص ایک کام کرنے کی اہمیت رکھنے کے باوجود یہ یقین کرتا ہو کہ وہ یہ کام نہیں کر سکے گا تو یہ عدم خود اعتمادی کا مرض ہے۔ اس کی وجہ قوت ارادی کی کمی ہے لہذا اس کا علاج یہ ہے کہ معمول کو نیند میں ڈال کر یہ بجھن دیا جائے کہ اس کی قوت ارادی بڑھ رہی ہے اور وہ یہ کام کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے عموماً تین چار نشتوں میں مریض صحت مند ہو جاتا ہے۔

2- اعصابیت:

یہ ایک ایسی جذبائی کیفیت کا نام ہے جس میں خواہ مخواہ ہی انسان گھبراہٹ اور کسی سے ڈر

آپ بالکل صد نہیں کریں گے۔

یہ بجھن بار بار دیتے ہوئے بچے کو پپناٹزم کی نیند ہی میں چھوڑ دیجیے کہ وہ تھوڑی دیر بعد عام نیند میں چلا جائے گا۔ یہ ہدایات اس کے ذہن میں بار بار گھومتی رہیں گی اور آئندہ اس کا اثر یقیناً اچھا ہو گا۔

اس طرح لکھت کے مریض بچوں کو بھی اس خوف سے نجات دلایا جاسکتا ہے ان کو بھی پپناٹزم کی گھری نیند میں لے جا کر اس مرض کے متعلق ہدایات دیجیے کہ۔

آپ ٹھیک ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ کی زبان میں نے درست کر دی ہے۔

آئندہ جب آپ اٹھیں گے۔

اور دوسروں سے بولیں گے۔

تو ہر گز نہیں ہکلائیں گے۔

آپ زبان درست ہو چکی ہے۔

آپ کا ہکلا نا ختم ہو گیا۔

بالکل ختم۔

آپ مکمل صحت مند ہو گئے ہیں۔

اس کے بعد بے شک بچے کو پپناٹزم کی نیند میں سونے دیجیے وہ تھوڑی دیر بعد خود ہی اٹھ جائے گا۔

بچوں کی نفیاتی ٹکالیف اس لئے جنم لیتی ہیں کہ ان کے بڑے ان کی مجمع تربیت نہیں کر سکتے ان کو بات پر ڈانٹا جاتا ہے ان کی خواہشات کا احترام نہیں کیا جاتا ان کی باتیں سی نہیں جاتیں و گرنہ کوئی ایسا بچہ نہیں دیکھا گیا جس کے ماں باپ اس کے ساتھ شفقت کا برتاؤ کرتے ہوں اور اسے لکھت کا مرض ہو اس لئے اگر اخلاقاً کہہ دیا کہ بڑوں کو پپناٹا نہ کر کے ان کے ذہن سے بچوں کے لیے مخالفانہ جذبات نکال دیئے جائیں تو یہ بہتر ہو گا کہ بچوں کو پپناٹا نہ کر کے ان کے ذہن میں

وغیرہ محسوس کرتا ہے۔ اس کی علامات عموماً شرمناپ (Shyness) ہی ہوتا ہے۔
مریض کو گہری نیند میں لے جا کر یہ بخش دیجیے کہ وہ بہتر تنہیک ہوتا جا رہا ہے اور اب وہ لوگوں کے سامنے (Nerveus) نہیں ہو گا۔
احساس کمتری وغیرہ دور کرنے کے بخش دیجیے۔

3۔ خرابی یا داشت:

خرابی یا داشت کی وجہ کئی قسم کی ہو سکتی ہے مثلاً۔

- 1۔ قدرتی طور پر یا کسی حادثہ وغیرہ سے ذہن پر بوجھو وغیرہ
- 2۔ بھول جانے کا مرض 3۔ دماغی کمزوری

ان تینوں کا علاج وہی ہے جو کہ عام معمول کو پہنچا نہ کی نیند میں دیا جاتا ہے یعنی کہ احساس کمتری اور مریض کا حوصلہ بڑھانے کا بخش دینا اس میں مریض خود بھی سیلف پہنچا نہ (خود نومی) کی کیفیت لا کر اپنے آپ کو بخش دے سکتا ہے معمول کو بھی یکسوئی پیدا ہونے کی ہدایت کر دیجیے
نیز اس کے لیے نقطہ بینی کی مشق بھی بہتر رہتی ہے۔

عدم خود اعتمادی کے لیے ایک مثالی سچھر۔

مریض کو نیند میں ڈال کر مندرجہ ذیل بخش دہرائیے۔

آپ اپنی ذات پر اعتماد رکھتے ہیں۔
دنیا کا ہر شخص کسی نہ کسی کام کے لیے پیدا ہوتا ہے۔
اور آپ کے لیے بھی قدرت نے ایک کام مقرر کیا ہے۔
آپ چاہیں تو عظیم بن سکتے ہیں۔

مگر آپ کو اپنی قوت ارادی سے کام لیتا ہو گا۔
آپ کی قوت ارادی اب دن بدن بڑھتی جائے گی۔

آپ جس کام کا ارادہ کر لیں۔
اس کے متعلق زیادہ مت سوچیں۔
فوراً اس کو شروع کر دیں۔
فوراً سوچنے کے بعد فوراً بعد۔
اس طرح آپ کی قوت ارادی بڑھنی شروع ہو جائے گی۔
آپ اپنی ذات پر اعتماد کرنے لگے ہیں۔
آپ ضرور کامیاب ہوں گے۔

اس طرح دوسری تیسرا دفعہ کے بخش بھی دیئے جاسکتے ہیں اس کے بعد معمول کو بتا دیا جاتا ہے کہ دن کے کسی فارغ وقت اپنے اوپر (Hypnosis) کی کیفیت طاری کر کے ان جملوں کو دہراتا رہے۔

”میری قوت ارادی بڑھتی جا رہی ہے میں پہلے سے بہتر ہو گیا ہوں“
نفیاتی معمول کے لیے یہ بخش کہ۔
”آپ بھی کسی سے کم نہیں ہیں“

توپ کے گرنے سے زیادہ تیز اور عمل میں اس سے زیادہ کار آمد ہے۔
ایک فرانسیسی ڈاکٹر ”امائیل کوئے“ نے بہت اچھا نفیاتی علاج دریافت کیا۔ اس کو اگر پہنچا نہ کی نیند میں استعمال کیا جائے تو اس کی افادیت دگنی ہو جاتی ہے۔ اس نے یہ فلسفہ بیان کیا تھا۔

”Every day and in every way I am getting better better“

”میں ہر لمحہ سے دن بدن بہتر ہوتا جا رہا ہوں“

انگوٹھا چونے کی عادت کو دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل بھی دیے جاسکتے ہیں۔

تم ایک اچھے بچے ہو مگر انگوٹھا چونے کی عادت بہت بُری ہے۔

اس کی وجہ سے دوسروں پر تمہارا غلط تاثر پڑ رہا ہے یہ صرف بچگانہ ہی نہیں بلکہ یہ قوافانہ بھی حرکت بھی جاسکتی ہے۔

آپ اپنی خود اعتمادی سے کام لے کر اس عادت پر قابو پا سکتے ہو آپ انگوٹھا چونے نہیں چاہتے آپ اسی کے لیے مجبور ہیں۔

بھی یقین ہے کہ تم اس عادت پر قابو پا لو گے۔

وعدہ کرو کہ آئندہ تم انگوٹھا نہیں چو سو گے۔

.....☆☆☆.....

اس کا یہ نہ نفیاتی مکالیف میں بڑا موثر ثابت ہوا ہے۔

بچوں کے نفیاتی امراض اور بعض ناپسندیدہ عادات مثلاً۔

ناخن چبانا، انگوٹھا چونا وغیرہ پر پہنچا نہ کے ذریعے قابو پایا جاسکتا ہے۔

تلاہٹ کا علاج:

تلاہٹ کے علاج کے لیے پہنچا نہ کے نیند پیدا کرنے کے بعد بھی دلیل کے ذریعے تلاہٹ کی عادت پر قابو پایا جاسکتا ہے اس مقصد کے لیے معمول کو مندرجہ ذیل ہدایات جاری کی جاسکتی ہیں۔

آپ تلاہٹ کی غلط عادت میں جلتا ہیں۔

اس کی وجہ سے آپ کو شرمندگی سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔

جب آپ اپنی اس کمزوری پر زیادہ توجہ دیتے ہیں تو تلاہٹ میں اور اضافہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ اس پر قابو پانے چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کرنی ہو گی۔

آپ کوبات کرتے ہوئے گھرے اور آہستہ آہستہ سانس لینے چاہیے۔

اب جانے کے بعد کبھی بھی نہیں تلاہٹ گا۔

اب ایک ہفتے کے بعد تم دوبارہ واپس آؤ گے۔

اس طریقے سے کچھ پار علاج کرنے کے بعد ملیٹ میں تلاہٹ کم ہوتی جائے گی اور آخر کار بالکل ختم ہو کر رہ جائے گی کیونکہ تلاہٹ جسمانی نہیں بلکہ نفیاتی مسئلہ ہے۔

انگوٹھا چونے کی عادت:

انگوٹھا چونے کی عادت بھی خود اعتمادی کی وجہ سے جس طرح بالغ افراد نفیاتی دباؤ کو دور کرنے کے لیے سگریٹ اور شراب وغیرہ کا سہارا لیتے ہیں اسی طرح بچے بدلتی ہوئی صورت حال میں خود کو ڈھانے کے لیے وقت محسوس کرتے ہیں تو نفیاتی سہارے کے لیے انگوٹھا چونا شروع کر دیتے ہیں اور بعض بچے بڑے ہونے پر بھی اس عادت کو جاری رکھتے ہیں۔

پناہنام سے علاج

نفیاتی امراض کا واحد حل پناہنام ہے۔

نفیاتی امراض کا منع کوئی ناپسندیدہ واقعہ ہوتا ہے جو کہ ذہن کی بیانادوں کو بہاتار ہوتا ہے اور اگر اس واقعہ کے پدراشتات کو پناہنام کے ذریعے گھری یا درمیانی نیند میں لے جا کر جھنن سے دور کر دیا جائے تو آپ دیکھیں گے کہ معمول اٹھنے پر خوشی اور سرت محسوس کرے گا جو کہ اس کے چہرے سے عیاں ہوگی۔

جہاں تک دمہ (ASTHAMA) کا تعلق ہے یہ ایک ایسی بیماری ہے جس کے بارے میں اگرچہ سو فیصد تو نہیں پھر بھی ستر فیصد یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ نفیاتی مرض ہے یہ ذہن میں رکھیے کہ علم طب خود یہ دعویٰ کرتا ہے کہ۔

”کوئی مرض سو فیصد جسمانی اور کوئی مرض سو فیصدی نفیاتی نہیں ہو سکتا ہر مرض نفیاتی بھی ہوتا ہے اور جسمانی بھی۔ اس لئے ایک انسان کو مکمل طور پر صحت مند ہونے کے لیے جسمانی اور نفیاتی علاج کروانا ضروری ہے۔“

ایک اور پناہنام کا قول ہے کہ:

”یاد رکھیے۔ جو مرض قدرتی نہیں ہے وہ پناہنام سے قابل علاج ہے ڈاکٹر ار سکن دیکھئے کیا کہتے ہیں۔“

میں نے انہوں کو پناہنام سے ٹھیک کیا۔ اور ان کی پہنچائی والیں لوٹ آئیں وہ دوبارہ دیکھئے کیا گئے ہیں۔ میں نے قانچ کو دور کیا۔ گھبراہٹ کو دور کیا زہان کی لکھت کو ختم کیا وہ لنگڑے لوگ جو

بیساکھیوں کے ذریعے میرے پاس علاج کے لیے چل کر آئے میں نے ان کو بغیر بیساکھیوں کے چل کر دکھایا۔ اور وہ یہ بیساکھیاں میرے پاس ہی چھوڑ گئے۔

پناہنام کے ذریعے بے خوابی کے مریضوں کا علاج بھی آسان ہے بے خوابی کے مریض پناہنام کے علاج کے بعد میٹھی نیند سوتے ہیں اس کو وہ اگر دور جدید کا جادو کہیں تو بالکل بجا ہے۔

پناہنام سے نفیاتی علاج:

ہر وقت پریشان رہنے کی صورت میں ڈپریشن انسان کی نفیات میں جڑ پکڑ لیتی ہے اور بالا آخربے چینی شخصیت کا حصہ بن جاتی ہے ایسے لوگوں کے علاج سے پہلے ان کے ساتھ ایک سیشن کیا جائے جس میں انہیں بتایا جائے کہ دنیا کو بد لئے کی جائے انھیں خود انداز فکر بدلتا ہو گا پناہنام سے علاج کے لیے مندرجہ ذیل اٹھیکشن دی جا سکتی ہیں آپ کی بے چینی والی عادت آپ کی اپنی طاری کی ہوئی ہے۔

آپ خود اس بات سے آگاہ ہیں کہ آپ کے ذہن پر ایک خیالی خوف طاری ہے۔ آپ کی اس فکر مندی اور بے چینی کی کوئی خاص وجہ نہیں۔

آپ کو علم ہونا چاہیے کہ آپ ایک قابل اور پسندیدہ انسان ہیں۔

آپ کی شخصیت میں ذرخوف اور منقی سوچوں کی کوئی مکجاش نہیں آپ کو اپنے اندر تبدیلی لا کر ثابت خیالات پیدا کرنے ہوں گے وعده کرو کہ اب آپ خوف و خدشات اور منقی خیالات کو دل و دماغ میں جگہ نہیں دو گے۔

واضح ہو کہ ہر انسان کے اندر خود کو صحت یا بے کی مغلی طاقت موجود ہوتی ہے جیسے عقیدہ پناہنام کی ہدایت کے ذریعے تحریک دی جائے تو معانج کا کردار ادا کرتے ہیں۔ کرچن سائنس کی تقویت میں بھی سبھی نظریہ کا فرمایا ہے مقدس مذہبی مقامات یعنی مسجد مندر اور چرچ وغیرہ پر جا کر روحانیت اور نفیاتی بلیدگی کا احساس اس لیے ہوتا ہے کیونکہ یہ تمام مقامات شفائی اثرات سے گئے ہیں۔ میں نے قانچ کو دور کیا۔ گھبراہٹ کو دور کیا زہان کی لکھت کو ختم کیا وہ لنگڑے لوگ جو

تمبا کو نوشی کی عادت بہت بُری ہے۔
اس کے جسمانی اور نفسیاتی نقصانات ہیں۔

اس سے منہ میں یو پیدا ہو جاتی ہے جو کہ لوگوں کے سامنے اچھا تاثر قائم نہیں کرتی۔
تمبا کو نوشی سے منہ اور پھیپھڑوں کا کینسر ہو سکتا ہے۔
تمہیں فوراً سگریٹ اور تمبا کو چھوڑ دینا چاہیے۔
تم ایسا کر سکتے ہو۔

تم خود بھی سگریٹ پینا نہیں چاہتے۔
 وعدہ کرو کہ تم دوبارہ سگریٹ نہیں پیو گے۔
جائے کے بعد تم کبھی سگریٹ نہیں لو گے یا تمبا کو نہیں چباؤ گے۔

اپنے الفاظ کو آہستہ آہستہ واضح اور ترغیب آمیز انداز سے دو ہر ایں جب تک کہ آپ معمول سے وعدہ نہیں لے لیتے پہاٹک نیند کی حالت چہرے پر تھکلی سے یا ہوادینے سے یا زبانی ہدایت سے ختم کی جاسکتی ہے۔

شراب نوشی ختم کرنے کے لئے:

الکوھلک معمول کو آرام چیر یا صوف فر پہنھائیے۔
معمول سے کہے کہ وہ اپنے ذہن کو ہر طرح کے خیالات سے خالی کر دیں۔
اپنی پہلی دو الگیوں کو معمول کی نظروں کے سامنے سیدھے کھڑا کریں۔
معمول کے عقب سے آتی ہوئی روشنی آپ کی الگیوں پر پڑنی چاہیے۔
معمول سے کہے کہ وہ آپ کی دونوں الگیوں کی طرف گھورتا رہے۔
کچھ دری کے بعد آپ دیکھیں گے کہ معمول کی آنکھوں کی پتلیاں ڈھلک سی گھیا اور چہرہ

سپاٹ ہے۔

چار چڑھتے ہیں انسان کا یقین اور امید علاج کا راستہ کھول دیتا ہے۔

سگریٹ نوشی کا علاج:

سگریٹ نوشی کے علاج کے لئے ذیل میں درج کیا گیا بحث کا آمد ثابت ہو گا سگریٹ نوشی بھی جسمانی سے زیادہ نفسیاتی پہلو رکھتی ہے۔ اگرچہ تمبا کو میں نکوٹین جیسا خطرناک مادہ موجود ہوتا ہے جس پر انسان کا جسم انحصار کرنے لگ جاتا ہے اور جب کچھ دریک نکوٹین نہ ملے تو انسان پر بھینی کی کیفیت طاری ہونے لگ جاتی ہے لیکن اگر انسان قوت ارادی سے کام لے تو یہ طلب اتنی زیادہ خطرناک نہیں ہوتی جس پر قابو نہ پایا جاسکے۔ لیکن سگریٹ نوشی کا بظاہر یہی بے ضرر طریقہ انسان کو سگریٹ نوشی چھوڑنا مشکل ہنا دیتا ہے۔ اکثر نشیات کے عادی حضرات بھائی اور پپاٹزم کے ذریعے علاج کرو اک صحت یا بہ ہو جاتے ہیں لیکن سگریٹ نوشی کو بے ضرر سمجھتے ہوئے سالہا سال اس پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لئے ترک تمبا کو اتنا ہل نہیں جانا چاہیے اور عامل و مریض دونوں کو پوری تندی کے ساتھ اس کا حل ڈھونڈنے کی سعی کرنی چاہیے۔

معمول کو ایک آرام دہ کری پر بھا کر خود اس کے سامنے ایک آرام چیر پر بیٹھ جائیں معمول کے گھٹنے اپنے گھٹنوں میں لے لیں اور اسے کہیں کہ وہ اپنی ہتھیلوں کو آپ کی ہتھیلوں پر رکھ دیں اب معمول سے کہیں کہ وہ معا آپ کی آنکھوں میں دیکھے آپ بھی معمول پر توجہ مرکوز کریں کچھ ہی دیر بعد آپ معمول کی آنکھوں کو ایک خاص انداز میں ہلتا ہوادیکھیں گے معمول کی آنکھوں کے ساتھ آپ کی آنکھوں کا رابطہ جاری رہے۔

اس کے بعد آپ جو بھی حرکت کریں گے معمول بھی وہی کرے گا کیونکہ وہ مکمل طور پر مسرا نہ ہو چکا ہوتا ہے۔ اب آپ ہاتھوں کی الگیوں کی مدد سے معمول کی آنکھوں کے پوٹے بند کر سکتے ہیں۔

اب آپ معمول کو حسب ذیل بھن دے سکتے ہیں۔

گنتی گناہ شروع کر دیں گے۔
آپ آرام سے گنتی کیں۔
سکون اور آرام سے۔
لیجئے۔
ایک دو تین۔
گناہ شروع کیجئے۔
ایک دو۔
معمول کو بار بار گنتی گناہیے۔ جب وہ تین مرتبہ گن چکے تو اسے دوبارہ سمجھن دیجئے۔
آپ جب اسے گئیں گے۔
تو سات گئنے کے بعد۔
آٹھ کا عدد بھول جائیں گے۔
آپ سات کے بعد آٹھ کا عدد بھول جائیں گے۔
اور۔
پھر باوجود دو کوش کے۔
اگلا عدد دیا دنہ کر سکیں گے۔
آپ سات کے بعد بھول جائیں گے۔
آخر کار آگے گنتی گئیں گے۔

جنی مسائل کا خاتمه:

مباشرت کے درمیان عضو مخصوص ایتادہ نہ ہونا یا وقت سے پہلے ڈسچارج ہو جانا مردوں کے اہم جنی مسائل ہیں خواتین میں جنی سردمہری ایک اہم مسئلہ ہوتا ہے جس کی جسمانی و جوہات

اس مرحلے پر پہنچنے کے بعد آپ معمول کو اڈیکشن دینا شروع کر دیں۔
آپ کو نیند آ رہی ہے۔
آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔
آپ کی آنکھوں کی پتلیاں سکڑ کر بند ہو رہی ہیں۔
آپ نیند کی گہری وادیوں میں ڈوبتے جا رہے ہیں۔
آپ زمگرو اسخ الفاظ میں معمول کے سو جانے تک دو ہراتے رہیں۔
آپ مریض کو تجویز کریں کہ وہ ایک ہفتے تک شراب نہیں پیئے گا۔

جب وہ اگلی دفعہ آپ کے پاس آئے تو شراب نہ پینے کے بھنسز کا دورانیہ مزید بڑھادیں اور ہر بھنسز پر یہ دورانیہ بڑھاتے جائیں۔ حتیٰ کہ وہ مکمل طور پر صحت یا ب ہو جائے صحت یا ب ہونے کے بعد آپ چند مزید سیشنز کے ذریعے بتدریج فیلو آپ جاری رکھتے تاکہ مریض فوری طور پر دوبارہ شراب نوشی کی طرف مائل نہ ہو سکے۔

نیان:

نیان بھول جانے کو کہتے ہیں۔ پناہزم کی نیند میں معمول کو کوئی بات ہٹا کر بھلانی بھی جا سکتی ہے۔

یہ پناہزم کی درمیانی قسم کی نیند میں بھی ممکن ہے۔ اور اس میں تیرے گروپ کے لوگ آتے ہیں۔ (دیکھے باب پانچ)
معمول کو بھنسز دیجیے کہ۔
میں تین تک گنتی گنوں گا۔
اور میں جو نہیں تین کہوں گا۔
آپ ایک سے دس تک۔

میں ایک کمزور شخص نہیں ہوں۔

میرے اندر جنسی توانائی کے خزانے بھرے ہوئے ہیں۔

مجھے انتشار حاصل کرنے میں کوئی وقت نہیں ہوگی۔

ان انتشار کے حصول کے بعد عضو مخصوص میں استرخا (ڈھیلائپن) نہیں ہو گا۔

جنسی عمل کے دوان عضو مخصوص کی رگوں میں مکمل طور پر خون بھر جائے گا۔

میرا عضو تناصل طویل، قریب اور مضبوط ہو گا۔

میں دخول سے پہلے خوب جنسی چھیر چھاڑ کروں گا مگر اپنی سنسنی خیزی پر قابو رکھوں گا۔

دخول کے بعد میں حسب خواہش سڑک لگاتار ہوں گا۔

جب میرا ساتھی منزل ہونے کے قریب ہو گا تو میں بھی اس کے ساتھ ڈسچارج ہو جاؤں گا۔

پپناٹزم کے علاوہ سپشنز کے ذریعے بھی ایک ماہر نفیات اپنے مریض کے جنسی مسائل کو دور

کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے اس حوالے سے مندرجہ ذیل نکات بہت اہم ہیں۔

جنسی تعلق ایک غلط اور گندہ کام نہیں ہے۔ جس پر بات نہ کی جاسکے یہ فعل نسل انسانی کی باتا

کے لیے پوری دنیا میں بیوادی اہمیت کا حامل ہے اذدواجی تعلقات کے ذریعے ایک حیثیت اور

خوش گوار معاشرتی زندگی بسر کی جاسکتی ہے اس لیے اس کے بارے میں زیادہ سے زیادہ جان

کاری حاصل کرنا ہر انسان کا حق ہے۔

اذدواجی ملáp صرف جسمانی تعلق کا نام ہی نہیں بلکہ اس کی ذہنی اور روحانی طور پر بھی

اہمیت ہے جنسی ملáp سے لطف اندوز ہونے کے لیے عضو مخصوص کی بجائے دماغ زیادہ اہم آلہ

ہے۔ یہ لطف اس وقت تک دو بالا نہیں ہو سکتا جب تک میاں بیوی دونوں بخوبی اس میں شامل نہ

ہوں۔

مرد کو بیوی کو جنسی ملáp کے لیے مجبور کرنا زنا بالجبر سے کم نہیں ہے شادی مل جل کر خوشیاں

بھی ہو سکتی ہیں اور جذبائی و نفیاتی وجہ باتی بھی۔

پپناٹزم کے ذریعے ہر دو مرد و زن یمند رجہ بالا جنسی کمزوریوں کو دور کیا جا سکتا ہے ایک ماہر نفیات مریض کو اس کی ازدواجی ناکامی کی وجہات پر روشنی ڈال کر اس کی بیماری رفع کر سکتا ہے

پپناٹک نیند کے دوران پر اڑ بھشز دے کر مرد کو استعداد کی کمزوری اور سرعت انزال سے بچایا جا سکتا ہے۔

میاں بیوی کے باہم ڈسچارج ہونے سے دونوں کو زیادہ ذہنی آسودگی حاصل ہو سکتی ہے۔

اور اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ مرد نبتاب ازیادہ دیر تک عضو مخصوص اندام نہانی کے اندر مصروف عمل رکھے جو کہ زیادہ تر مردوں کے لیے ایک مشکل عمل ہوتا ہے کیونکہ مرد کی جنسی نفیات کا یہ خاصا ہے کہ وہ جتنی جلدی سیکس کے لیے تیار ہوتا ہے اتنی ہی جلدی فارغ ہونے کی طرف مائل ہوتا ہے جبکہ عورت کی جنسی نفیات کی یہ خصوصیات ہے کہ وہ آہستہ روی سے جنسی عمل کے لیے تیار ہوتی ہے اور اس عمل کو پایہ تکمیل تک پہنچنے میں اسے نبتاب ازیادہ وقت درکار ہوتا ہے بیک وقت ڈسچارج ہونے کے لیے مرد کو چاہیے کہ جنسی لذت کے حصول کی طرف سے توجہ ہٹا کر اپنا ذہن کسی اور طرف لگائے تاکہ عضو مخصوص اندام نہانی کے ساتھ دغدغہ اور مسas کی وجہ سے سنسنی محسوس نہ کریں۔ اور زیادہ وقت حاصل کر لیں۔

عضو مخصوص کی استعداد کو قائم رکھنے کے لیے معمول کو خدا عنادی کی کمی پر قابو پانا ہو گا ناکام ہونے کا خدشہ ہی سب سے بڑا مسئلہ ہے جس کی وجہ سے بعض مردوں کو انتشار کامل حاصل کرنا اور ڈسچارج کو موخر کرنا مشکل بن جاتا ہے اس کا علاج پپناٹ کے پاس جا کے بغیر آٹو جشن سے بھی کیا جاسکتا ہے اس کے لیے مریض کو چاہیے کہ سلف پپناٹ کے ذریعے خود کو پپناٹک نیند میں لے جائے اور خود کو اپنی سچویں کے تناسب سے درجہ ذیل فقرات کی مدد سے ذاتی بھشز ترتیب دے مثلا۔

حاصل کرنے کا نام ہے۔ اور ایک اہم جذباتی رشتہ ہے لہذا ہر دو مرد اور عورت کو اس بات کا احساس کرنا چاہیے اور دوسرے کا دل جیت کر تسلیم حاصل کرنی چاہیے۔

عضو مخصوص کے ساتھ اور مرد کی طاقت کے درمیان براہ راست کوئی تعلق نہیں عضو مخصوص چھوٹا ہونے سے اس لیے فرق نہیں پڑتا اور عورت کی اندام نہانی میں لپک ہوتی ہے جو کہ ہر طرح کے ساتھ کے لیے فٹ ہوتی ہے مزید براہ مرد کے عضو کا حس اس تین حصہ سپاری اگلا حصہ ہوتا ہے جو ایک انج کے اندر اندر ہی ہوتا ہے۔

پرودہ بکارت کا ہوتا عورت کی کنواری ہونے کی دلیل نہیں ہے جبکہ پرودہ کا نہ ہوتا یا پھٹا ہوا ہونا کنوار پن کے خلاف نہیں ہے بلکہ ہو سکتا ہے کہ ورزش یا کوئی سخت مخت کا کام کرتے ہوئے از خود پھٹ گیا ہو۔

ازدواجی ملáp کے دوران عورت کا تعلق ہوتا اور حقیقتاً یا بظاہر شرم کے نام پر لطف کا اظہار نہ کرنا اور محض مرد کو لطف اندوڑ ہونے کا حق دار سمجھنا بہت بڑی غلطی ہے۔

ازدواجی عمل کے دوران نکلنے والے پرم بچے کی جنس کا تعین کرتے ہیں اور اس میں محض عورت کا کوئی عمل دھل نہیں ہوتا بلکہ مرد کر موسوٰ عورت کے بیضہ کے ساتھ مل کر لڑ کی یا لڑ کا ہونے کی نشاندھی کرتے ہیں۔

ازدواجی تعلقات ایک مشینی عمل نہیں ہے اور اسے معمول کی دوسری چیزوں کی طرح تصور نہیں کرنا چاہیے دخول اور حمل اتنے اہم نہیں کہ ازدواجی تعلقات کی ضرورت کو ان ضروریات پر محدود کر دیا جائے شادی پر اپنی ہونیکے باوجود پیار محبت سے ایک دوسرے کا دل جیتنا ضروری ہے۔ کامیاب جنسی تعلقات کے لیے چند مزید عملی مشورہ ذیل میں رقم کیے جا رہے ہیں۔

مرد کو چاہیے کہ رک رک کر پیشتاب کرے جس سے اس کے عضو تسلیم کے پھٹوں میں مضبوطی آئے گی۔

باقاعدگی کے ساتھ اور شیو کرنا بھی عضو مخصوص کی طرف خون کی روانی کو قاتل کرتا ہے جو کہ انتشار کے لیے مفید ہے۔

مقد傎 کے پھٹوں کو دس تا سو بار اور روزانہ سیکڑتا سرعت انزال کو دور کرنے میں معاون ثابت ہو گا۔

دخول کے دوران بظر کو چھیڑنا عورت کو جلدی منزل کرنے کے لیے نہایت اہم ہے۔ فربہ اندام میاں بیوی کے لیے عام پوزیشن کی بجائے پہلو کے مل آگے پیچھے لیٹ کر جنسی وظیفہ سر انجام دینا یاد رکھوں گا اور عضو مخصوص بھی طویل محسوس ہو گا۔

مرد تھکا وٹ کا شکار ہوتا ہے کر کے بل لیٹ کر بیوی کو اپنے اوپر بیٹھا کر جنسی وظیفہ سر انجام دے سکتا ہے۔

عضو مخصوص کی حساسیت کو کم کرنے کے لیے مارکیٹ میں بے شمار کنڈوں دستیاب ہیں۔ اگر وقت ضرورت وہ نیسر نہ ہو۔ تو لگنولین جل کو صحبت سے پانچ منٹ پہلے حشفہ سپاری پر مل لیا جائے تو سرعت انزال دور ہو جائے گی۔

پپناٹزم سے جسمانی علاج

درود زہ کا علاج:

یورپ میں ڈیلوری کے لیے پپناٹزم کا استعمال روز افزدی ترقی پر ہے کیونکہ اس کے ذریعے بچے کی پیدائش کے وقت ماں کو ہوتے والی درد میں بآسانی کم کی جا سکتی ہیں۔ حاملہ عورت کا ذہن ہدایات کو زیادہ آسانی کے ساتھ قبول کر لیتا ہے جسم کو سن کرنے کے لیے بھی پپناٹزم کا استعمال ایک محفوظ ذریعہ ہے پپناٹزم کے ذریعہ پیدائشی ہوئی تھیز یا میں استعمال ہونے والے اکثر کیمیائی اجزائچے کو آ کسی جن پہنچنے کے عمل میں رکاوٹ کے باعث ہوتے ہیں پپناٹزم کو احتیاطی طور

کے تھوڑے بہت روبدل کے ساتھ کامیابی کے ساتھ دور کیا جاسکتا ہے۔

معدے کی بیماریوں کا علاج:

ریسیرج سے یہ ثابت ہوا کہ دماغی تفکرات اور معدے کی بیماریوں کا چولی دامن کا ساتھ ہے ہنی ٹینشن کے معدے پر براہ راست معزراڑات مرتب ہوتے ہیں ٹینشن کے دوران جسم میں ایسے معزراڑ کیل خارج ہوتے ہیں جو معدے کی جھلی دار تہہ پر اثر انداز ہو کر وہاں السر پیدا کر دیتے ہیں اس لئے معدے کی بیماریوں سے بچنے کے لئے ذہن کو پر سکون رکھنا بہت ضروری ہے چونکہ پپناٹزم میں براہ راست ہدایات کے ذریعے دماغ پر اثر انداز ہوا جاتا ہے اس لئے جب پپناٹزم کے ذریعے مریض کے دماغ کو مضبوط کیا جاتا ہے تو دماغی پر یہاںیوں میں کمی ہوتی ہے جس کے نتیجے میں معدے کی خرایاں بھی رفع ہو جاتی ہیں۔

در اصل دماغ اور معدے کے عمل کے درمیان راست مناسب پایا جاتا ہے جس طرح دماغی تفکرات معدے پر اثر انداز ہوتے ہیں بالکل اسی طرح معدے کی بیماریاں دماغ پر اثر انداز ہوتی ہیں مثلاً معدے میں گرانی اور گیس ہوتا ہے سر درد کا باعث بنتی ہے اس لئے ہر دو صورتوں میں پپناٹزم موثر ثابت ہوتا ہے اور معدے کے مسائل حل ہو جاتے ہیں یعنی خواہ معدے کی وجہ سے دماغی ٹشن ہو یا دماغی ٹشن کی وجہ سے معدے کا مسئلہ ہو ایک ماہر پناٹ کا متناسب ہدایات کے ذریعے دماغ پر اثر انداز ہو کر دونوں مسئلے حل کر سکتا ہے۔

ٹی بی کے علاج میں مدد:

ٹی بی جسم پر اس وقت حملہ آور ہوتی ہے جب انسان جسمانی طور پر کمزور ہوتا اور غذا کی کمی کا شکار ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اس میں ٹی بی کے جراثیم کے خلاف لڑنے کے لیے مزاحمت کمزور پر جاتی ہے جب مریض پر ٹی بی حملہ آور ہو جاتی ہے تو مختلف مسائل کی وجہ سے اس کا اپنی ذات پر اعتدال ختم ہو جاتا ہے۔ اگر ادویات کے ساتھ ساتھ ٹی بی کے مریض کو پپناٹزم کے ذریعے خود

پر آپ پیش شروع کرنے سے پہلے دوائیوں کے ساتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

نوت: پپناٹزم کا استعمال مقابل طریقہ علاج کے طور پر ہی استعمال کیا جانا چاہیے نارمل ڈیوری میں زچکی کی دردوں کو روکنے کے لیے پپناٹزم کا استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن چیزیں کی صورت میں کسی بھی طرح پپناٹزم کو میڈیکل ایکسپرٹ کی رائے یا استھاریا کی طبعی ضرورت پر فوقيت نہیں دی جاسکتی۔

دانتوں کے درد کا علاج

دانتوں کے درد اور دانتوں کے درد کا علاج اور دانتوں کو نکالنے کا عمل پپناٹزم کی مدد سے با آسانی کیا جاسکتا ہے دانت نکالنے کے لیے مقامی تخدیر پیدا کرنے کے لیے مارفیا جیسی ادویات کی ضرورت نہیں رہتی اس مقصد کے لیے پناٹ کا مریض کے پاس موجود ہونا ضروری نہیں بلکہ وہ دور دراز فیصلہ سے بھی ٹیلی فون پر بات کر کے مریض کو اٹھیکشن دے سکتا ہے مثلاً۔

چیلو میں ڈاکٹر بول رہا ہوں۔

آپ خود کو پر سکون محسوس کریں۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

میں ایک دو تین کھوں گا اور آپ گہری نیند سو جائیں گے۔

اس دوران آپ بغیر درد اور تکلیف کے دانت نکلوالیں گے۔

اب آپ کو نیند آ رہی ہے۔

اب آپ سو جائیں۔

دانت کے درد کے علاوہ جسم میں ہونے والی دیگر دردوں کو بھی اسی طریقے سے دور کیا جاسکتا ہے مزید بخار اور بلڈ پریشر وغیرہ بھی مندرجہ بالاطریقے کا استعمال کرتے ہوئے ہدایات

نہ کرے گا۔

ہپنا نزم کی درمیانی نیند میں تختیر (Anaesthesia) جزوی طور پر ظاہر ہوتا ہے اور گھری نیند میں کلی طور پر۔

وہ لوگ جو یہ تجربہ دکھانکتے ہیں ان کی تعداد پانچ سے بیس فیصد ہوتی ہے بے حدی بھی اسی طرح پیدا کی جاسکتی ہے جس طرح دوسرے تجربات کے لیے بخش دیئے جاتے ہیں۔
معمول جب گھری نیند کے عالم میں ہوا سے بخش دیجئے۔
آپ اس وقت گھری نیند سور ہے ہیں۔

نیند..... گھری نیند۔

میٹھی نیند.....

میں چاہتا ہوں.....

کہ آپ اپنے بائیں بازو پر توجہ کریں۔

بایاں بازو۔

آپ بائیں بازو کی طرف توجہ کر رہے ہیں۔

آپ کاباز و کندھ سے لٹک رہا ہے۔

اسے آزادانہ لٹکنے دیجئے۔

آپ سمجھ لیجئے۔

آپ کابایاں بازو نہیں ہے۔

آپ کابایاں بازو اور آپ کے جسم کا حصہ نہیں ہے۔

میں آپ کے جب بائیں بازو۔

میں سوئی چھوڑوں گا۔

اعتمادی کی ہدایات دی جائے تو اس کی قوت مزاحمت میں اضافہ ہو گا اور وہ دیگر مریضوں کے مقابلے میں زیادہ سرعت کے ساتھ صحت یا بہ ہو گا۔

جلدی امراض کے علاج میں مدد:

جدید ترین ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ جس طرح دماغی تھکرات معدے کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں اسی طرح پریشانیاں متغیر انداز فکر اور غلط طرز بودباش بھی جلدی امراض کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں بظاہر یہ بات تو بہت عجیب لگتی ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ کئی دیگر عوامل کے ساتھ ساتھ نفیا تی کمزوریاں اور خوف جلدی بیماریوں بالخصوص ایگزیما وغیرہ کو دعوت دیتی ہیں جب مریض کو پتہ چلتا ہے کہ اس کے جسم کا کوئی حصہ مرض میں مبتلا ہو رہا ہے تو وہ ڈر جاتا ہے اور اس کا ہی ڈر جسم کے دوسرے حصوں میں مرض کو پھیلانے کا باعث بنتا ہے۔

ہپنا نزم میں بالواسطہ انداز میں جلدی امراض کا خاتمہ کیا جاسکتا ہے یعنی مریض کے متغیر انداز فکر کا علاج کر کے اسے ثابت انداز فکر کی طرف مائل کیا جائے اور اسے تشویبی نیند کے ذریعے بخش دیا جائے کہ اس کا جلد کا مرض ختم ہو رہا ہے اور فلاں دوائی کے اندر ورنی یا بیرونی استعمال سے اس اس مرض سے مکمل طور پر نجات حاصل ہو گی ہپنا نٹ یہ ہدایات بھی جاری کر سکتا ہے کہ اس کا مرض مزید نہیں پھیلے گا۔ چنانچہ ہپنا نٹ نیند سے بیدار ہونے کے بعد مریض خود کو پر سکون اور تازہ دم محسوس کرتا ہے۔

تختیر (Anaesthesia)

جسم کے کسی حصے کو بے حس کر دینا (Anaesthesia) کہلاتا ہے۔ اس کا زیادہ تر استعمال اپریشن اور سر جری میں ہوتا ہے گھری نیند میں اس سے جوفانمہ اٹھایا گیا ہے۔ یقیناً قلم اسے بیان نہیں کر سکتا ہپنا نزم کا فرحت بخش پہلو یہی ہے کہ ایک شخص کو ہپنا نزم کی گھری نیند میں پہنچا کر اس کی ٹائگ میں ہونے کے بخش دیجئے اور پھر ٹائگ کاٹ ڈالنے کی وہ چند اس تکلیف محسوس

آپ ہر گز کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔
آپ کا بایاں ہاتھ۔
بالکل سن ہوتا جا رہا ہے۔
بالکل مردہ۔
بائیں ہاتھ میں سوئی چھونے پر۔
آپ کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔
میں دو گنے لگا ہوں۔

آپ کوئی درد محسوس نہ کریں گے۔
آپ سورہ ہیں۔
نیند.....میٹھی نیند۔
گھری نیند۔
سوئی چھو کر دیکھئے۔

اگر معمول کوئی حرکت نہیں دیتا تو اس وقت درمیانی نیند میں ہے اور اگر دونوں بازوؤں میں سوئی چھونے پر کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا تو وہ گھری نیند میں ہے۔
گھری نیند کی حالت میں اس کے جسم کے کسی حصہ کا بغیر تکلیف کے آپریشن کیا جاسکتا ہے اور پپناٹھریپی Hypnotherapy کی بنیاد اسی پپناٹزم کے مظہر پر کھلی گئی ہے۔
پپناٹزم کے ذریعے بے حسی پیدا کرنے اور آپریشن کرنے کے بہت فائدے ہیں گلوروفارم سونگھانے کے بداثرات سے معمول بچ جاتا ہے اس کے علاوہ جو تے عام آپریشن کے بعد بے ہوش کرنے والی دواؤں کی وجہ سے آتی ہے پپناٹزم کے ذریعے آپریشن کے بعد تے کی شکایت نہیں رہتی۔

پپناٹزم کا مخدوں کے طور پر استعمال ایک نعمت سے کم نہیں آپریشن کے بعد مریض کو جہاں دوسری دواؤں سے گھنٹوں ہوش نہیں رہتا پپناٹزم کا استعمال وہاں اپنا جادو دکھاتا ہے اپریشن کرنے کے بعد صرف چٹکی بجا تے ہی مریض فوراً ہوش میں آ جاتا ہے۔

عموماً دانتوں کی سرجری (Dental Surgery) پپناٹزم کا استعمال مغربی ممالک میں عام ہے پپناٹزم کے ذریعے بھشن دے کر معمول کا مسوڑاں کر دیا جاتا ہے اور ڈاکٹر آرام سے دانت نکال دیتا ہے۔

خودکار گفتگو (Auto Matic speaking)

یہ بھی خودکار نوشت کی ہی مانند ہے مگر اس میں پپناٹ کے سوال کا جواب فوراً معمول دے دیتا ہے اس کا طریقہ بھی یہی ہے کہ معمول کو گھری نیند میں لے جا کر اس سے کوئی سوال پوچھا جاتا ہے اور معمول اگر اس کا جواب دے دے تو بہتر ورنہ اس کی حوصلہ افزائی کی جائے اور اس طرح اس سے سوال کا صحیح جواب حاصل ہو جاتا ہے یہ طریقہ بھی تخلیق نفسی (Psychoanalysis) میں استعمال ہوتا ہے اور ماہر نفسیات مریض کو پپناٹزم کی گھری نیند میں لے جا کر اس سے مرض کے متعلق سوالات کرتا ہے اور پھر آخر میں ان کو دور کرنے کے بھشن دیتا ہے اور مریض رو بصحت ہو جاتا ہے۔

مراجعت (Regression)

پپناٹزم کی گھری نیند کے عالم میں پپناٹ کے حکم سے مریض کو عمر گذشتہ میں لے جانا مراجعت کہلاتا ہے۔

مراجعت کے ذریعے آپ معمول کو عمر کے کسی بھی دور میں لے جاسکتے ہیں حتیٰ کہ معمول کو اپنی عمر کے اس دور میں بھی لے جاسکتے ہیں جبکہ وہ ایک سال کا پچھے تھا اس وقت اس کی تمام حرکات بچوں جیسی تھیں اسی طرح اگر آپ اس کو بھشن دے کر اس کی عمر کے پانچویں سال میں لے جائیں

نیند میٹھی نیند۔

گھری نیند۔

ابھی آپ کو کلوروفارم سنگھایا جائے گا۔
اور آپ فوراً بیہوش ہو جائیں گے۔
لیجھے۔

آپ کو کلوروفارم سنگھانے لگا ہوں۔
گھرے گھرے سانس لیجھے۔

گھرے۔

آپ بے خبر ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ ڈوبتے جا رہے ہیں۔

آپ گھری نیند میں جا رہے ہیں۔

گھرائیوں میں جا رہے ہیں۔

جاتے جائے۔

آپ اب کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔

آپ بیہوش ہو چکے ہیں۔

آپ پانچ منٹ سے پہلے ہوش میں نہ آئیں گے۔

آپ اس وقت گھرے بیہوش ہیں۔

میری آواز سن رہے ہیں۔

سترنے رہیں گے۔

اور اس طرح بار بار بجھن دینے سے وہ فوراً بیہوشی کے عالم میں چلا جائے گا اب اس کو سوئی یا

گے تو اس کی تمام حرکات اسی سال کے بچوں جیسی ہوں گی اور اسی کا لہجہ اور شخصیت تک وہی ہو جائے گا۔

مراجعت پپناٹزم کا اعلیٰ اور کارآمد مظہر ہے ماہر نفیات جو کہ ماہر پپناٹزم بھی ہو معمول کو پپناٹزم کی گھری نیند میں لے جا کر ماضی کے تمام حادثات کا قلع قلع کرتا ہے جس کا اثر معمول اسی حد تک قبول کرتا ہے کہ اٹھنے پر وہ اپنے آپ کو ہلکا چھلکا اور تروتازہ محسوس کرتا ہے کیونکہ یہاری کی جڑ کو پپناٹ نے پپناٹزم کی نیند کے دوران کاٹ پھینکا تھا۔

اگر آپ کسی معمول کو اس طرح ساٹھ سال کی عمر کا بڑھا بننے کا بجھن دیں۔ تو وہ بھی وہی حرکات کرے گا جتنی کہ اس عمر کا آدمی مگر یہ چونکہ عمر گذشتہ میں نہیں آتا۔ اس نے اس کو (Change of personality) میں بیان کیا جاتا ہے۔

فرائیڈ (FREUD) نے اولاً پپناٹزم سے بہت مدد لی مگر بعد میں اس نے مریض سے خود ہی زبانی حالات سننے کو بہتر سمجھا اور اس کو ترک کر دیا۔

بیہوش کرنا:

پپناٹزم کے اس مظہر کے ذریعے سر جری میں بہت استعمال کیا جا سکتا ہے (Hypnotherapy) میں بیہوش کرنا عام ہے۔ بیہوش کر کے یا تو تمام ناکارہ عضو کا اپریشن کیا جاتا ہے یا پھر مریض کے پھوڑے، ہنسنی وغیرہ کاٹ کر پٹی کی جاتی ہے۔

معمول کو بیہوش کرنے کے لیے بھی اسی قسم کے بجھن دیے جاتے ہیں۔ معمول کو درمیانی قسم کی نیند میں بھی یہ بجھن دے کر اس کو بیہوش کیا جا سکتا ہے۔
معمول کو بجھن دیجیے کہ۔

آپ اس وقت گھری نیند میں ہیں۔
اور گھری نیند سو جائیے۔

کچھ اور چھو کر اس تجربہ کوٹھ بھی کر لیجئے۔

صرف اسی پہنچا نہ کا انسانی گلوب پیڈیا سرجن بھی ہو۔

آپ اس کی سانس کی رفتار حرکات وغیرہ دیکھ کر بھی شٹ کر سکتے ہیں کہ وہ عملی طور پر بیہوٹی کے عالم میں پہنچ بھی چکا ہے یا ابھی نہیں۔

.....☆☆☆.....